

# Persönliche Unfallprävention & Stress

Kurse in Zusammenarbeit mit der SUVA



BUREAU  
des  
METIERS



suva

# PERSÖNLICHE UNFALLPRÄVENTION

## PRÄVENTIONSMODUL

### Programm

Rund 20 Prozent aller Betriebsabsenzen gehen auf Berufs- und Freizeitunfälle zurück.

#### Inhalt des Moduls:

- Persönliche Unfallerfahrung in Beruf und Freizeit
- Unfalleinflussfaktoren
- Risikoverhalten und Wagnisse
- Analyse persönliches Risikoverhalten
- Ableiten und Formulieren der persönlichen Präventionsziele

#### Ziele:

##### *Die Mitarbeitenden...*

- setzen sich mit ihrem persönlichen Unfallrisiko in Beruf und Freizeit auseinander
- lernen, weshalb Menschen Risiken eingehen
- lernen Einflussfaktoren bei Unfällen kennen
- können persönlich erlebte Unfälle analysieren und reflektieren
- kennen ihr persönliches Unfallrisiko und können persönliche Präventionsziele ableiten und formulieren

##### *Das Unternehmen...*

- kann mit einer tieferen Anzahl Unfälle und damit verbunden mit weniger Ausfalltagen und Kosten rechnen

**Datum**

**19. Oktober 2022**

**Uhrzeit**

18:00 – 19:30 Uhr

**Ort**

Bureau des Métiers, 3930 Visp

### Weitere Informationen

Voraussetzungen

Das Modul richtet sich an alle Mitarbeiter.

Anmeldegebühr

**Mitglieder der Verbände des BM und WBV:** Fr. 80.--  
**Nicht-Mitglieder:** Fr. 180.--

**Anmeldefrist**

**Vendredi 30 septembre 2022**

**Anzahl Teilnehmer**

Max. 20 Personen

# STRESS

## WORKSHOP FÜR MITARBEITENDE UND KADER

### Programm

Sowohl das Management als auch die Mitarbeitenden betrachten Stress als eines der Hauptprobleme in den Unternehmen. Informationsflut, organisatorische Veränderungen, Hektik oder Alltagsorgen – all das kann zur grossen Belastung werden.

#### Inhalt des Workshops:

- Wissenswerte Grundlagen
- Erlebnisbasierte Übungen / Praktische Tipps
- Eigene Stressphasen kennen und wirksame Massnahmen für einen besseren Umgang erarbeiten.

#### Ziele:

- Die Teilnehmenden lernen eigene Reaktionen in Stressphasen wahrzunehmen und realistisch zu beurteilen.
- Sie analysieren persönliche Belastungssituationen und lernen, wie sie mit Belastungen und Spannungen besser umgehen.
- Sie erhalten Tipps zur Stärkung der Ressourcen.
- Sie leiten individuelle Ziele ab und planen konkrete Umsetzungsschritte zur Verbesserung des eigenen Stress-Managements.

**Datum**

**8. November 2022**

**Uhrzeit**

18:00 – 20:00 Uhr

**Ort**

Bureau des Métiers, 3930 Visp

### Weitere Informationen

Voraussetzungen

Der Workshop richtet sich an alle Mitarbeiter.

Anmeldegebühr

**Mitglieder der Verbände des BM und WBV:**  
**Nicht-Mitglieder:**

Fr. 80.--  
Fr. 180.--

**Anmeldefrist**

**Vendredi 28 octobre 2022**


**Anzahl Teilnehmer**

Max. 16 Personen

## BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Informationen und Kursprogramme  
finden Sie jederzeit online unter

**[www.formationbm.ch](http://www.formationbm.ch)**



**Bureau des Métiers**  
Rue de la Dixence 20  
Postfach 141  
1951 Sitten

Tel : 027 327 51 20  
Fax : 027 327 51 80

*tfc@bureaudesmetiers.ch*