



<p><b>Barbara Marti</b> Dozentin und Projektleiterin, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit Institut für Sozialarbeit und Recht</p>	<p>2</p>	<p>Begleitung und Veränderungsarbeit Es werden Grundlagen zur Veränderungsmotivation sowie zentrale Ansätze der motivierenden Gesprächsführung vermittelt und praktisch erprobt. Methoden wie mentales Kontrastieren und die WOOP-Methode unterstützen dabei, Veränderungsschritte bei Mitarbeitenden gezielt zu planen und umzusetzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Anwendung konkreter Gesprächstechniken im beruflichen Alltag.</p>
<p><b>Béatrice Kuster</b> Programmverantwortliche Resilienz XUND Bildung, Gesundheit Zentralschweiz</p>	<p>4</p>	<p>Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge Im Mittelpunkt stehen Strategien zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit im Arbeitsalltag. Themen wie Selbstfürsorge, Resilienz, Stressbewältigung und Boundary Management werden praxisnah behandelt. Ergänzend erfolgt eine Reflexion im organisationalen Kontext sowie die Auseinandersetzung mit dem SMART-Work-Modell.</p>

\*Stand: Mai 2026 / Änderungen vorbehalten!