

Arbeitszeit ist Lebenszeit: Sicher durch unsichere Zeiten - Stresseminar

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte	
Ihr Nutzen	Stressmanagement ist, wie der Stress selbst, eine sehr individuelle Angelegenheit: In diesem Seminar werden neben der Vermittlung von Erkenntnissen und Wissen über Zusammenhänge zwischen Belastung, Beanspruchung und Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben zahlreiche Tipps zum Umgang mit Stress und praktische Tipps zum Abbau bzw. für eine adäquate Stressbewältigung vermittelt. Durch Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmerinnen einen guten Einblick in die unterschiedlichen Wirkungsweisen einzelner Entspannungsverfahren. Sie können anschließend selbst entscheiden, welche Methode individuell am besten für sie geeignet ist und welche Sie an Ihre Mitarbeiter weitergeben möchten.	
Inhalt	1. Individualität / Unikat Mensch 2. „Ist“ Situation ermitteln- der Stresstiger in mir (Was Stresst mich eigentlich) 3. Stress erkannt und was nun? 4. 7 Säulen der Resilienz 5. Definition Stress, Entstehung und die gesundheitlichen Folgen 6. Die 3 Ebenen des Stresses/Stresstest 7. Mentaltraining/ Lernen wie man sein Gehirn auf Erfolg programmiert. 8. Stressanalyse, Stressbewältigung, Stressprävention 9. Entspannungstechniken erlernen Achtsamkeit, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechnik mit Qigong, Jin Shin Jyutsu + Brain Gym	
Nummer	L-02-18/26	
Termin	10./11. Juni 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	284,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	370,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skسد.de informieren.