

Stressbewältigungsstrategien und Motivationsbooster

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltungen	
Ihr Nutzen	Wie baue ich meinen Stress ab? Wie finde ich unter hoher Belastung schnell wieder in mein Gleichgewicht?	
Inhalt	1. Stress - Auswirkungen - Was passiert, wenn ich meine negativen Gefühle, wie Wut oder Ärger nicht rauslasse? - Wann wird Stress zur Krise? - Was sind Krisenmerkmale und was passiert mit uns in einer Krise? 2. Mental Health - Wie kann ich meinen Ärger und meine Wut abbauen? - Bewältigungsstrategien 3. Resilienz - Was ist Resilienz? - Zusammenhang zwischen Stress - mentaler Gesundheit - Resilienz und eigener Motivation	
Dozentin	Mandy Buckenauer	
Nummer	L-02-03/26	
Termin	16./17. September 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	294,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	382,00 €	Nichtmitglieder

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