

# Belastungsbewältigung

---

**Zielgruppe** Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

---

**Ihr Nutzen** Viele Veränderungen, aber auch besonders schon länger andauernde Belastungssituationen stellen uns vor Herausforderungen und oft auch vor die Frage, schaffe ich das und wie?

Das Seminar gibt die Möglichkeit, in geschützter Atmosphäre und in Ruhe aktuelle Situationen und das begleitende Befinden zu reflektieren, um dann individuell Wegweiser und Werkzeuge zu einem veränderten und entspannteren Umgang zu erarbeiten

- Inhalt**
1. Umgang mit Veränderungen - und wo bleib ich?
  2. Ein neuer Weg braucht Zeit und sorgsam gesetzte Schritte
  3. Selbstorganisation und der Wert von Ritualen
  4. Sinnvolle Ordnungssysteme
  5. Kritische Verhaltensweisen und Lösungsfindung zu verändertem Umgang
  6. Sichtweisen und eigene Werte, die mich steuern  
(Wenn du ein Problem hast, hast du eins. Wenn du dich ärgerst, hast du zwei...)
  7. Praktische und mentale Werkzeuge zur Bewältigung von Spannungssituationen und zum Stressabbau

**Dozentin** Kerstin Seidel

---

**Nummer** L-06-03/20

**Termin** **7. Dezember 2020** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

**Ort** SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

**Entgelt** 98,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
128,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skسد.de](http://www.skسد.de) informieren.