

neu

Stressmanagement

Mehr erreichen durch Gelassenheit

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

Ihr Nutzen	Ziel der Veranstaltung ist es, Sie im Umgang mit Stress zu sensibilisieren und Handwerkszeug an die Hand zu geben für einen entspannten Umgang mit Zeit- und Aufgabendruck. Sie sollen den Blick auch auf eigene Ressourcen im beruflichen und persönlichen Umfeld legen, um künftig sensibler und gleichzeitig resistenter im Alltag agieren zu können. Zusätzlicher Fokus liegt auf Bewältigungsstrategien wie Achtsamkeit und Resilienz.
-------------------	--

Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Stress und die Ursachen dafür<ul style="list-style-type: none">- Stress entsteht im eigenen Kopf: Warum ist das so?- Was sind innere Antreiber und wie kann ich diese loswerden?- Was ist meine Motivation, in Zukunft besser auf mich achtzugeben?2. Schatzsuche<ul style="list-style-type: none">- Suche nach eigenen Ressourcen im beruflichen und privaten Alltag- Möglichkeiten der Pflege dieser Ressourcen- Achtsamkeit als Methode der Stressbewältigung und alltäglichen Gesundheitsfürsorge3. Methoden des Stress- und Zeitmanagements in der Praxis<ul style="list-style-type: none">- kurzfristige Stressbewältigung und Blitzentspannungstechniken- längerfristige Stressbewältigung- Zeitmanagement und Prioritätensetzung- Prioritätensetzung- Resilienz: Innere Widerstandsfähigkeit und ihre Facetten
---------------	---

Dozent	Valentin Pistrujew
---------------	--------------------

Nummer	L-02-04/19
---------------	------------

Termin	26. September 2019 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
----------------	---
