

Power & Balance im Beruf

Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten

Ihr Nutzen In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen.

- Inhalt**
1. Selbstkonzept
 - Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren
 - erworbene Verhaltensmuster
 2. Innere und äußere Stressoren
 - Was macht die Anforderung zur Belastung?
 - Reflexion typischer Verhaltensmuster
 3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen
 - positive Selbstinstruktionen
 - Techniken zur schnellen Entlastung
 4. Belastung, Entspannung
 - Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten
 - Work-Life-Balance
 5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen
 - soziale Faktoren und ihr Einfluss auf uns
 - praktische Übungen

Hinweis Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer L-06-36/25

Termin **9./10. September 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt 216,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 € Nichtmitglieder