

# Gestresst und trotzdem nett

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die sich nicht mehr ärgern möchten
<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Belastungen des Arbeitsalltags und auch die des eher privaten Umfeldes werden oft als Stress wahrgenommen. Das Gleichgewicht ist gestört zwischen den Anforderungen an uns und unseren subjektiven Möglichkeiten, damit umzugehen. Wir fühlen uns gestresst.</p> <p>Doch unser Anspruch an uns selbst und der anderer an uns ist: Bleib nett! Dies bezeichnet hier die Fähigkeit, im Kontakt mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen oder mit dem Bürger angemessen und wirkungsvoll zu reagieren, um den gestellten Aufgaben/Anforderungen gerecht zu werden oder kurz, um die Arbeit zu schaffen und das Ganze freundlich, sicher, schnell, konzentriert, pünktlich, kollegial, sorgfältig.</p> <p>Wie schaffen wir das, nett zu bleiben zu all denen, mit denen wir zu tun haben? Oder - warum kann ich in manchen Situationen nicht nett sein?</p> <p>Das Seminar vermittelt Einblicke in die Stressbewältigung, Sie erlernen ausgewählte Techniken und Methoden, um es zu schaffen, nett zu bleiben.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sich persönlich sicherer fühlen</li><li>2. „Zugriff“ auf die eigenen „Ressourcen“ behalten in angespannten Arbeitssituationen</li><li>3. Gelassenheit auch in schwierigen Situationen gewinnen/behalten</li><li>4. Mehr Erfolg</li><li>5. Sicherheit gewinnen, im Umgang mit anderen</li></ol>
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Was mich belastet</li><li>2. Wie ist das mit meinem persönlichen Belastungs-Level</li><li>3. Zusammenhänge erkennen und verstehen: Wie ist die Situation um mich und wie wirkt sie auf mich</li><li>4. Bewältigungsstrategien kennen und die passende für sich finden</li><li>5. Mein persönlicher Notfall-Koffer</li><li>6. Wie bleibe ich nun nett – mit persönlichen Strategien zum Ziel</li><li>7. Wenn nichts mehr geht – wohin mal schnell mit den Emotionen</li></ol>
<b>Dozent</b>	Joachim Hartmann
<b>Nummer</b>	L-06-24/25
<b>Termin</b>	<b>26. November 2025</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	130,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 169,00 € Nichtmitglieder

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