

Selbstfürsorge

Ein Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Führung

Zielgruppe	Führungskräfte in der öffentlichen Verwaltung
Ihr Nutzen	Entwicklung von Fähigkeiten zur Stressresilienz und effektivem Zeitmanagement. Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstführung. Erarbeiten von Methoden zur Erhöhung der Lebensqualität durch bewusstere Selbstfürsorge.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Einführung in Selbstfürsorge und Achtsamkeit2. Definition und Bedeutung von Selbstfürsorge im modernen Alltag3. Grundlagen der Achtsamkeit als Werkzeug der Selbstwahrnehmung4. Stressresilienz und Zeitmanagement5. Techniken und Strategien zur Stressbewältigung und -prävention6. Effektives Zeitmanagement: Grenzen setzen und Routinen entwickeln7. Praktische Anwendung und Übungen8. Interaktive Workshops zur Selbstreflexion und Anwendung der gelernten Techniken9. Erstellung individueller Ideen für die eigene Selbstfürsorge
Dozentin	Sarah Kolls (Coach, Mediatorin, Psychologische Beraterin, Diplom Museologin)
Nummer	F-06-33/25
1. Termin	11. März 2025 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
2. Termin	26. August 2025 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	145,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 189,00 € Nichtmitglieder

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