

50plus - Fit im Beruf Belastungen, Stressoren sowie Entlastung und Motivation - Teil 2

Zielgruppe	Beschäftigte ab 50plus	
Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit verschiedenen Techniken, um sich mit belastenden Situationen auseinanderzusetzen und sie bewältigen zu können und damit nachhaltig zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen zu können.	
Inhalt	1. Typische Belastungen im Berufsalltag - eigenes Erlebens- und Verhaltensmuster 2. Bewältigungsansätze zum Umgang mit Belastungen - grundsätzliches Herangehen an belastende Ereignisse 3. Psychische Entspannung - Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken) - Erlernen von Entspannungstechniken 4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit - körperliche Bewegung als Entspannungsmöglichkeit und Motivation - Wo liegen meine Leistungsgrenzen? 5. Erlebnisorientierte Reflexion mit Outdoor-Übungen	
Hinweis	Der zweite Tag findet im Freien statt. Der Veranstaltungsort für den Outdoor-Tag wird vor dem Seminar bekannt gegeben. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.	
Dozentin	Jana König	
Nummer	C-15-06/26	
Termin	10./11. Juni 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	218,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	284,00 €	Nichtmitglieder

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