

neu

## Selbstfürsorge

Ein Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Führung

---

<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte, Amtsleiter:innen, Stellvertreter:innen, Bereichs-, Abteilungs-, Projekt- und Teamleiter:innen, Personalreferenten
<b>Ihr Nutzen</b>	Entwicklung von Fähigkeiten zur Stressresilienz und effektivem Zeitmanagement.  Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstführung.  Erarbeiten von Methoden zur Erhöhung der Lebensqualität durch bewusstere Selbstfürsorge.
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Einführung in Selbstfürsorge und Achtsamkeit</li><li>2. Definition und Bedeutung von Selbstfürsorge im modernen Alltag</li><li>3. Grundlagen der Achtsamkeit als Werkzeug der Selbstwahrnehmung</li><li>4. Stressresilienz und Zeitmanagement</li><li>5. Techniken und Strategien zur Stressbewältigung und -prävention</li><li>6. Effektives Zeitmanagement: Grenzen setzen und Routinen entwickeln</li><li>7. Praktische Anwendung und Übungen</li><li>8. Interaktive Workshops zur Selbstreflexion und Anwendung der gelernten Techniken</li><li>9. Erstellung individueller Ideen für die eigene Selbstfürsorge</li></ol>
<b>Dozentin</b>	Sarah Kolls (Coach, Mediatorin, Psychologische Beraterin, Diplom Museologin)
<b>Nummer</b>	F-06-33/24
<b>Termin</b>	<b>15. August 2024</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>	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](http://www.skسد.de) informieren.