

Na und, hebt mich nicht (mehr) an

Zielgruppe alle Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die mit Ihrem Ärger im Alltag besser zurechtkommen möchten und die an einem gelasseneren Umgang mit Dingen im Alltag, mit anderen Menschen und mich sich selbst arbeiten möchten.

Ihr Nutzen Diesen Satz möchten viele Menschen sagen. Hier ist der wissenschaftlich fundierte Weg zum Ziel: Frei von Stress, stark in Krisen, gelassen im Alltag. Keine weichgespülten Ratschläge, sondern klare Strategien – zum sofortigen Nachmachen.

- Inhalt**
1. Gestatten, Ihr starkes Gehirn
 - Meine Geheimnisse für eine robuste Persönlichkeit
 - Ändern Sie mich, aber gezielt
 - Das Beste liegt in meiner Tiefe
 2. Resiliente Ritterrüstung
 - Moderner Stahl für resistente Menschen
 - Werkzeug zum Schutz der eigenen Psyche
 3. Tschüssikowski Stress
 - Was der Säbelzahniger mit der Deutschen Bahn gemeinsam hat
 - Wie unser Körper auf beide reagiert
 - Wie wir Stressoren erkennen, regieren, ausschalten

Dozentin Dr. Jens Kegel

Nummer L-06-43/24

Neuer Termin **9./10. Dezember 2024**
 1. Tag 9:30-16:30 Uhr, 2. Tag 9:00-16:00 Uhr

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

Entgelt 251,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
 326,00 € Nichtmitglieder

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