

Balance halten zwischen verschiedenen Lebensbereichen

Zielgruppe	Alle Menschen, die für sich herausgefunden haben, dass dieses Thema eines der zentralsten der heutigen Zeit ist.	
Ihr Nutzen	Eine gute Arbeits-, Lern und Lebensbalance ist umso wichtiger, da wir wissen, dass die Belastung in den letzten 20 Jahren stetig angestiegen ist. Dieser Anstieg zeigt sich laut kontinuierlicher Beobachtungen besonders im hohen Zeitdruck, in hoher Verantwortung und einer gestiegenen Arbeitsmenge im beruflichen Alltagsbegleitung, einer erhöhten körperlichen und seelischen Belastung, die immer häufiger auch zu gesundheitlichen Ausfällen führt. Unsere Aufgaben im Privatbereich sind geblieben oder haben sich ebenso erweitert. Wichtig ist deshalb, für diverse Situationen im Alltag und unser Verhalten Werkzeuge zur verbesserten Selbststeuerung kennen zu lernen und Alternativen im Umgang zu erarbeiten.	
Inhalt	- Ein Überblick - Balance halten in Zeiten ständiger Erreichbarkeit – Was alles gehört dazu? - eigene Ziele - Auseinandersetzung mit Erwartungen - zwischen Selbstwert und Fremdanspruch - Familie, Zeit für sich selbst und den Beruf in Einklang bringen - Wieder auf sich selbst hören - Stressoren und Reizüberfluter rechtzeitig erkennen - die Signale unseres Körpers wahrnehmen und interpretieren - Einleitung von Veränderungen - die Ebenen der Veränderung im mentalen Bereich - aktive Veränderung durch Verhaltenskorrektur und Einstehen für die eignen Bedürfnisse - Hinweise für die Übergangszeit und Alltagsbegleitung - Was wirkt gesundheits- und Ausgleich fördernd? - Wie bringe ich Gelassenheit und Achtsamkeit in den Alltag?	
Dozentin	Kerstin Seidel	
Nummer	L-06-15/19	
1. Termin	16./17. Mai 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
2. Termin	3./4. Dezember 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
Entgelt	196,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	256,00 €	Nichtmitglieder