

50plus - Fit im Beruf

Psychische und physische Gesundheit für Ihre Leistungsfähigkeit - Teil 3

Zielgruppe	Beschäftigte ab 50plus
Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen
Inhalt	1. Selbstkonzept - Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren - erworbene Verhaltensmuster 2. Innere und äußere Stressoren - Was macht die Anforderung zur Belastung? - Reflexion typischer Verhaltensmuster 3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen - positive Selbstinstruktionen - Techniken zur schnellen Entlastung 4. Belastung, Entspannung, Motivation - Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten - work-life-balance 5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen - soziale Faktoren und ihr Einfluss auf uns - praktische Übungen
Hinweis	Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Jana König
Nummer	C-15-07/27
Termin	27./28. Oktober 2027 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
Entgelt	232,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 302,00 € Nichtmitglieder

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