

Power & Balance im Beruf - Teil 2

Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten

Ihr Nutzen In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit verschiedenen Techniken und Übungen zum Abbau von Stress.

Inhalt

1. Selbstorganisation
 - Welcher Organisationstyp bin ich?
 - Techniken zur Selbstorganisation
2. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen
 - optimaler „Vorstartzustand“ – die Erfahrungen von Leistungssportlern nutzen
 - Affirmationen und ihre Wirkung
3. Entspannung über Bewegung und Atemtechniken
 - einfache Körperübungen für den Gebrauch am Arbeitsplatz
 - Atemtechniken erlernen und situationsbezogen anwenden
4. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen
 - soziale Beziehungen nutzen
 - praktische Übungen

Hinweis Der zweite Tag findet im Freien statt und ist mit einer Wanderung verbunden. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer L-06-42/25

Termin **20./21. Oktober 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt 216,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 € Nichtmitglieder