



Der richtige Umgang mit Leistungsdruck Stressmanagement - in Balance bleiben

Zielgruppe

Sekretäre/-innen, Assistenten/-innen, Sachbearbeiter/-innen

Ihr Nutzen

Sie identifizieren Ihre „Antreiber“ und lernen Strategien und Techniken kennen (oder entdecken sie wieder), die Ihnen helfen können, achtsam und gelassen mit sich selbst umzugehen und auch in schwierigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu behalten.

Inhalt

1. Was hindert uns, gelassen zu sein?
 - äußere und innere Barrieren
 - wirkungsweise von Stressoren
 - innere Antreiber finden und verstehen
2. Wege zur Gelassenheit
 - Strategien und Techniken für Achtsamkeit und Stressbalance
 - Wahlmöglichkeiten identifizieren und innere Antreiber positiv nutzen
 - Selbstbewusstsein stärken und „inneren Schutzschild“ aufbauen
3. Souverän und gelassen handeln
 - Prioritäten setzen und den Überblick behalten
4. Warum sollte ich mehr für mich und meine Gelassenheit tun?
 - Motive für eigenes Wohlbefinden
 - Wert der eigenen Gesundheit reflektieren

Dozent

Valentin Pistrujew

Nummer

S-01-20/20

Termin

11. November 2020 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

100,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
130,00 € Nichtmitglieder
