

# Na und, hebt mich nicht (mehr) an!

---

<b>Zielgruppe</b>	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.
<b>Ihr Nutzen</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gestatten, Ihr starkes Gehirn <ul style="list-style-type: none"> <li>Meine Geheimnisse für eine robuste Persönlichkeit</li> <li>Ändern Sie mich, aber gezielt</li> <li>Das Beste liegt in meiner Tiefe</li> </ul> </li> <li>Resiliente Ritterrüstung <ul style="list-style-type: none"> <li>Moderner Stahl für resistente Menschen</li> <li>Werkzeug zum Schutz der eigenen Psyche</li> </ul> </li> <li>Tschüssikowski Stress <ul style="list-style-type: none"> <li>Was der Säbelzahn tiger mit der Deutschen Bahn gemeinsam hat</li> <li>Wie unser Körper auf beide reagiert</li> <li>Wie wir Stressoren erkennen, negieren, ausschalten</li> </ul> </li> </ol>
<b>Dozentin</b>	Dr. Jens Kegel

---

<b>Nummer</b>	L-06-43/25	
<b>Termin</b>	<b>8./9. Dezember 2025</b> / 1. Tag 9:30-16:30 Uhr, 2. Tag 9:00-16:00 Uhr	
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
<b>Entgelt</b>	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](http://www.sksd.de) informieren.