

Selbstfürsorge

Ein Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Führung

Zielgruppe	Führungskräfte in der öffentlichen Verwaltung
Ihr Nutzen	Entwicklung von Fähigkeiten zur Stressresilienz und effektivem Zeitmanagement. Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstführung. Erarbeiten von Methoden zur Erhöhung der Lebensqualität durch bewusstere Selbstfürsorge.
Inhalt	1. Einführung in Selbstfürsorge und Achtsamkeit 2. Definition und Bedeutung von Selbstfürsorge im modernen Alltag 3. Grundlagen der Achtsamkeit als Werkzeug der Selbstwahrnehmung 4. Stressresilienz und Zeitmanagement 5. Techniken und Strategien zur Stressbewältigung und -prävention 6. Effektives Zeitmanagement: Grenzen setzen und Routinen entwickeln 7. Praktische Anwendung und Übungen 8. Interaktive Workshops zur Selbstreflexion und Anwendung der gelernten Techniken 9. Erstellung individueller Ideen für die eigene Selbstfürsorge
Dozentin	Sarah Kolls (Coach, Mediatorin, Psychologische Beraterin, Diplom Museologin)
Nummer Termin	F-06-33/26-01 31. März 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Nummer Termin	F-06-33/26-03 6. Oktober 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
Entgelt	152,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 198,00 € Nichtmitglieder

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