

Gesund Leben

Im Arbeitsalltag leistungsfähiger und zufriedener sein

| | |
|-------------------|---|
| Zielgruppe | Führungskräfte in der öffentlichen Verwaltung |
| Ihr Nutzen | Erlernen von Strategien und Methoden, um in einem stressigen Alltag gesunde Routinen zu entwickeln, die eigene Resilienz zu stärken und die persönliche Zufriedenheit zu steigern sowie die eigene Leistungsfähigkeit. |
| Inhalt | <ol style="list-style-type: none">1. Effektives Stressmanagement2. Etablieren gesunder Routinen für mehr Energie3. Verbesserung der Schlafqualität4. Stärkung der persönlichen Resilienz5. Erkennen und Ausgleichen von individuellen Stärken und Schwächen |
| Dozentin | Sarah Kolls (Coach, Mediatorin, Psychologische Beraterin, Diplom Museologin) |
| Nummer | F-06-34/26 |
| Termin | 5. November 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.skds.de informieren.