

Stressmanagement

Mehr erreichen durch Gelassenheit

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen

Ziel der Veranstaltung ist es, Sie im Umgang mit Stress zu sensibilisieren und Handwerkszeug an die Hand zu geben für einen entspannten Umgang mit Zeit- und Aufgabendruck. Sie sollen den Blick auch auf eigene Ressourcen im beruflichen und persönlichen Umfeld legen, um künftig sensibler und gleichzeitig resistenter im Alltag agieren zu können. Zusätzlicher Fokus liegt auf Bewältigungsstrategien wie Achtsamkeit und Resilienz.

Inhalt

1. Stress und die Ursachen dafür
 - Stress entsteht im eigenen Kopf: Warum ist das so?
 - Was sind innere Antreiber und wie kann ich diese loswerden?
 - Was ist meine Motivation, in Zukunft besser auf mich achtzugeben?
2. Schatzsuche
 - Suche nach eigenen Ressourcen im beruflichen und privaten Alltag
 - Möglichkeiten der Pflege dieser Ressourcen
 - Achtsamkeit als Methode der Stressbewältigung und alltäglichen Gesundheitsfürsorge
3. Methoden des Stress- und Zeitmanagements in der Praxis
 - kurzfristige Stressbewältigung und Blitzentspannungstechniken
 - längerfristige Stressbewältigung
 - Zeitmanagement und Prioritätensetzung
 - Prioritätensetzung
 - Resilienz: Innere Widerstandsfähigkeit und ihre Facetten

Nummer
L-02-04

Dauer
1 Tag

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung bis 30. April. Der genaue Seminartermin wird Ihnen mitgeteilt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind.

Entgelt

100,00 €
130,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes
Nichtmitglieder

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