

neu

Stressbewältigungsstrategien und Motivationsbooster

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltungen
-------------------	---

Ihr Nutzen	Wie baue ich meinen Stress ab? Wie finde ich unter hoher Belastung schnell wieder in mein Gleichgewicht?
-------------------	---

Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Stress<ul style="list-style-type: none">- Auswirkungen- Was passiert, wenn ich meine negativen Gefühle, wie Wut oder Ärger nicht rauslasse?- Wann wird Stress zur Krise?- Was sind Krisenmerkmale und was passiert mit uns in einer Krise?2. Mental Health<ul style="list-style-type: none">- Wie kann ich meinen Ärger und meine Wut abbauen?- Bewältigungsstrategien3. Resilienz<ul style="list-style-type: none">- Was ist Resilienz?- Zusammenhang zwischen Stress - mentaler Gesundheit- Resilienz und eigener Motivation
---------------	---

Dozentin	Frau Buckenauer
-----------------	-----------------

Nummer	L-02-03/25
Termin	8. April 2025 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
Entgelt	119,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 155,00 € Nichtmitglieder

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