

# Den inneren Schutzschirm spannen - Stressmanagement und Resilienz

**Zielgruppe** Mitarbeiter/innen, Führungskräfte und Interessierte aus kommunalen Verwaltungen, die ihren Umgang mit Stress verbessern, persönliche Ressourcen stärken und ihre Widerstandskraft im Arbeitsalltag stärken möchten

- Ihr Nutzen**
- Sie reflektieren persönliche Stressmuster und lernen, bewusst gegenzusteuern.
  - Sie identifizieren individuelle Ressourcen und setzen diese gezielt ein
  - Sie entwickeln Strategien zur Stärkung Ihrer Resilienz und für eine ausgewogene Balance zwischen An- und Entspannung im Arbeitsalltag.
  - Dies steigert Ihre Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung

- Ihr Programm**
1. Stress verstehen und einordnen
    - Grundlagen zu Stress und Belastungsfaktoren
    - typische Stressverstärker in der Verwaltung
  2. Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
    - persönliche Schutzfaktoren und Energiequellen nutzen
    - Umgang mit eigenen Stressverstärkern und stressverschärfenden Denkmustern
  3. Resilienz und Achtsamkeit im Berufsalltag
    - praktische Impulse für mehr Widerstandskraft
    - Methoden für mehr Ruhe und Fokus im Berufsalltag

**Dozentin** Frau Schmidt  
 - B. A. Management im Gesundheitswesen  
 - Zertifizierte Trainerin & Coachin für Stressmanagement, Resilienz und Gesundheitsförderung

**Nummer** L-02-19/26

**Termin** **6. Oktober 2026** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

**Ort** SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)

**Entgelt** 128,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
 166,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.