

# Achtsamkeit im Arbeitsalltag durch Stressbewältigung

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b>    | Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ihr Nutzen</b>    | <p>Dieses Seminar gibt Anregungen für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag. Achtsamkeit ist eine wirksame Methode der Stressbewältigung. Sie hilft, automatisch ablaufende dysfunktionale Reiz-Reaktions-Muster zu unterbrechen und gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes, präsentes Handeln zu ersetzen. Entspannen Sie sich und steigern Sie dadurch Ihre Lebensfreude und Ihre Arbeitseffektivität.</p> <p>Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen, Sie reflektieren ihr eigenes Stressverhalten und erhalten vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung. Übungen runden den Tag ab.</p> |
| <b>Ihr Programm</b>  | <p><b>1. Tag - 6. November 2020</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung des Achtsamkeitskonzept MBSR</li> <li>- Reflektion Ihres Stressverhalten</li> <li>- vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung für Ihren Arbeitsalltag</li> <li>- Übungen</li> <li>- Diskussion</li> </ul> <p><b>2. Tag - 4. Dezember 2020</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auswertung der Umsetzung</li> <li>- Festigung der erlangten Fähigkeiten</li> <li>- Reflektion eigener Stressmuster</li> <li>- Vorstellung der Achtsamkeit in der Kommunikation</li> <li>- Übungen</li> </ul>                     |
| <b>Dozentin</b>      | Andrea Siegert                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Arbeitsmittel</b> | Bitte eine Matte oder Decke für Übungen zur Veranstaltung mitbringen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nummer</b>        | L-02-10/20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Termin</b>        | <p><b>1. Tag 6. November 2020</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr</p> <p><b>2. Tag 4. Dezember 2020</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ort</b>           | SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Entgelt</b>       | <p>196,00 € Mitglieder des Zweckverbandes</p> <p>256,00 € Nichtmitglieder</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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