

neu

Gesunder Umgang mit Stress Burnout-Prophylaxe

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen Ursachen für eigene Stressproblematiken erkennen und praxisnahe, in den beruflichen Alltag einbaubare Strategien zur persönlichen Stressbewältigung entwickeln.

Inhalt

1. Was ist Stress? Ursachen und Wirkungen. Was kann ich beeinflussen und was nicht?
2. Analyse der persönlichen Stressoren und Stressreaktionen
3. Prophylaxe ist besser als Therapie:
 - Wertungen, Sichtweisen, Motivation, Belastbarkeit
4. Kurz- und langfristige Methoden der Stressbewältigung
5. Einführung in Entspannungstechniken
(Progressive Muskelrelaxation, Entschleunigung/Achtsamkeit, Atemtechnik)

Nummer L-02-08 **Dauer** 1 Tag Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt 122,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
159,00 € Nichtmitglieder

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

Ihre Ansprechpartnerin: Manuela.Kreibig@sksd.de, ☎ 0351 43835-16 | Es gelten die AGB des SKSD

279

Quereinsteiger

Führungs-
kräfte

Kommunikation
Gesundheit

Öffentlichkeits-
arbeit

Haushalt
Finanzen

Personal
TVöD, BeamtR

Recht, BGB
AVR, KomR

Soziales
Kinder/Migration

Ordnung
Bauen

Sekretariat
PC-Training