

# 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, präzises 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>1. Tag - 8. Oktober 2019</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>2. Tag - 8. November 2019</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-02-10/19
<b>Termin</b>	<b>1. Tag 8. Oktober 2019</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr <b>2. Tag 8. November 2019</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	196,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 256,00 € Nichtmitglieder