50plus - Fit im Beruf
Belastungen, Stressoren sowie Entlastung und Motivation

Zielgruppe Beschäftigte ab 50plus

Ihr Nutzen In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit verschiedenen Techniken, um sich mit belastenden Situationen auseinandersetzen und sie bewältigen zu können und damit nachhaltig zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen zu können.

Inhalt

1. Typische Belastungen im Berufsalltag
   - eigenes Erlebens- und Verhaltensmuster
2. Bewältigungsansatze zum Umgang mit Belastungen
   - grundsätzliches Herangehen an belastende Ereignisse
3. Psychische Entspannung
   - Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken)
   - Erlernen von Entspannungstechniken
4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit
   - körperliche Bewegung als Entspannungsmöglichkeit und Motivation
   - Wo liegen meine Leistungsgrenzen?
5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen

Hinweis Der zweite Tag findet im Freien statt. Der Veranstaltungsort für den Outdoor-Tag wird vor dem Seminar bekannt gegeben. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin Jana König

Nummer C-15-06/20

Termin **15./16 Juni 2020** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

200,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
260,00 €	Nichtmitglieder

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