

Gestresst und trotzdem nett

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die sich nicht mehr ärgern möchten
Ihr Nutzen	<ul style="list-style-type: none">- sich persönlich sicherer fühlen- „Zugriff“ auf die eigenen „Ressourcen“ behalten in angespannten Arbeitssituationen- Gelassenheit auch in schwierigen Situationen gewinnen/behalten- Mehr Erfolg- Sicherheit gewinnen, im Umgang mit anderen
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Was mich belastet2. Wie ist das mit meinem persönlichen Belastungs-Level3. Zusammenhänge erkennen und verstehen: Wie ist die Situation um mich und wie wirkt sie auf mich4. Bewältigungsstrategien kennen und die passende für sich finden5. Wie bleibe ich nun nett – mit persönlichen Strategien zum Ziel6. Mein persönlicher „Notfall-Koffer“7. Wenn nichts mehr geht – wohin mal schnell mit den Emotionen
Dozent	Joachim Hartmann

Nummer	L-06-24/27
Termin	13. September 2027 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
Entgelt	138,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 179,00 € Nichtmitglieder

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