

# Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

---

## Zielgruppe

Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung

---

## Ihr Nutzen

Erhaltung der Erholungsfähigkeit - Verbesserung der Schlafqualität - Mehr Wohlbefinden im Job - Mehr Lebensqualität in der Freizeit - Verhinderung von Burnout - Erhaltung der Arbeitsfähigkeit

Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen entspannen und haben sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken an zu Kreisen: Ärgernisse des Tages sind präsent, To-Do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, Probleme mit der Arbeit oder KollegInnen werden gewälzt, und und und...

Um Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig im Alltag richtig abschalten zu können. Wie Sie das erreichen und welche Möglichkeiten es gibt um besser in die „Chillout- Zone“ zu gelangen, erfahren Sie in diesem Workshop.

## Inhalt

nach Dr. Anne Kathrin Matussek:

1. Bedeutung der Erholungsfähigkeit
2. Pausen bewusst gestalten
3. Ressourcen erkennen und nutzen
4. Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag
5. Erkennen von „Abschaltverhinderern“
6. Tipps zum Besseren Ein- und Durchschlafen
7. Grübelspiralen unterbrechen
8. Das Schlafen vorbereiten
9. Sich vor Überforderung schützen
10. Die Phasen des Burnouts
11. Grenzen setzten - Nein sagen

## Dozentin

Claudia Colantoni (Trainerin, pädagogische Ausbildung, UGB Gesundheitstrainerin)

---

## Nummer

F-06-23/20

## Termin

**6. April 2020** von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr

## Ort

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

## Entgelt

140,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
182,00 € Nichtmitglieder

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