

Achtsamer Umgang mit meiner Zeit Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

Zielgruppe	Beschäftigte der Verwaltung, die Familie und Beruf vereinbaren und dabei ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen.
Ihr Nutzen	Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Kinder? Unser Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen. Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat erfolgreich meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.
Inhalt	<p>Tag 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> Beruf und Familie – geht das? <ul style="list-style-type: none"> 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 %, das Einsatz geht nicht Energiemanagement Meine Rolle in Beruf und Familie Erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen Energieräuber vermeiden und eliminieren Ziele als Orientierung <ul style="list-style-type: none"> Meine Energiebilanz: Eigene Ressourcen erkennen und einsetzen Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden <p>Tag 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement <ul style="list-style-type: none"> Zeitmanagement – Mein Kalender stellt mich vor Störungen am Arbeitsplatz Arbeitszeitmodelle Ihr Leben in Balance <ul style="list-style-type: none"> So sorge ich für mich und meine Lebensqualität Auszeiten schaffen – so tanke ich wieder auf Notfallkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin
Dozentin	Bettina Wiener (Coach und Supervisorin)
Nummer	L-06-17/20
Termin	1./2. April 2020 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	258,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 336,00 € Nichtmitglieder

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

neu

Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten
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 Kollegen/-innen 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	<ol style="list-style-type: none"> Bedeutung der Erholungsfähigkeit Pausen bewusst gestalten Ressourcen erkennen und nutzen Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag Erkennen von „Abschaltverhinderern“ Tipps zum besseren Ein- und Durchschlafen Grübelspiralen unterbrechen Das Schlafen vorbereiten Sich vor Überforderung schützen Die Phasen des Burnouts Grenzen setzen - Nein sagen <p>(nach Dr. Anne Kathrin Matyssek)</p>
Dozentin	Trainerin, pädagogische Ausbildung, UGB Gesundheitstrainerin
Nummer	L-06-21/20
Termin	13. Juli 2020 von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	137,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 178,00 € Nichtmitglieder

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