

Entspannungs- und Aktivierungstechniken für den beruflichen Alltag

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	Eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit im Arbeitsleben ist die Möglichkeit der optimalen Nutzung des Tages und das Gefühl, am Ende alles geschafft zu haben. Zur erfolgreichen Bewältigung der Aufgaben und zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit gehören die Fähigkeiten, sich richtig konzentrieren und entspannen zu können. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Entspannungs- und Aktivierungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Grundlagen<ul style="list-style-type: none">- Begriffe und Erläuterungen- Kennenlernen von kurzfristigen und langfristigen Techniken2. Einweisung in Konzentrations- und Entspannungstechniken<ul style="list-style-type: none">- Mentale Entspannung- Regulation für Rücken, Augen, Kopf- konzentrierte Techniken3. Übungen der verschiedenen Anwendungen<ul style="list-style-type: none">- praktische Beispiele zur Durchführung am Arbeitsplatz- Auszeiten zur Regeneration nach der Arbeit
Arbeitsmittel	Bitte eine Decke oder Isomatte zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Kerstin Seidel

Nummer	L-05-02/24
Termin	7. November 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	114,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 148,00 € Nichtmitglieder

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