

neu

## „Individuelles Stressmanagement“

---

**Zielgruppe** Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen, Interessierte

---

**Ihr Nutzen**

Stress wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Doch das war nicht immer so. Stress war für den Homo Sapiens als Flucht-, Kampf- und Stellreaktion enorm wichtig. Nur waren die Stressreize in der Vergangenheit gut verteilt und der Mensch hatte genug Zeit zur Regeneration. Heute leiden wir unter einer Dauerbestrahlung von Stressoren im Alltag.

In diesem Seminar lernen Sie mit ihrem Stress besser umzugehen und die Entwicklung von krankmachenden Zuständen zu verhindern. Wie entsteht Stress, was bewirkt er mental und körperlich? Wie äußert sich Stress individuell und welche persönlichen Stressbewältigungsstrategien helfen mir? Diese und weitere Fragen werden in dem Seminar beantwortet.

**Inhalt**

1. Stresstheorien
  - Physikalische und mentale Symptome von Stress
  - Stressmodell nach Gerd Kaluza
  - Die Stresskurve – Zusammenhang zwischen Stresslevel und Leistungsfähigkeit
  - Die Stressampel – Alarmstufe Rot
2. Individuelle Stressentwicklung
  - Individuelle Stressoren
  - Aktuelles Stresslevel
  - Die Inneren Antreiber als Stressverstärker
3. Persönliche Stressbewältigungsstrategien
  - Instrumentelles Stressmanagement
  - Regenerative Stressbewältigungsstrategien
  - Vorstellen und ausprobieren von Entspannungsmethoden – PMR, AT, Meditation
  - Die Rolle von sozialem Rückhalt
  - Kurzfristige Stressbewältigungsmethoden
  - Stärkung von Resilienz

---

**Nummer** L-02-17/25

**Termin** **25. November 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

**Entgelt** 110,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
143,00 € Nichtmitglieder

---

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

Ihre Ansprechpartnerin: Manuela.Kreibig@skسد.de, 0351 43835-16 Es gelten die AGB des SKSD