

Gesund Leben

Im Arbeitsalltag leistungsfähiger und zufriedener sein

Zielgruppe	Führungskräfte in der öffentlichen Verwaltung
Ihr Nutzen	Erlernen von Strategien und Methoden, um in einem stressigen Alltag gesunde Routinen zu entwickeln, die eigene Resilienz zu stärken und die persönliche Zufriedenheit zu steigern sowie die eigene Leistungsfähigkeit.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Effektives Stressmanagement2. Etablieren gesunder Routinen für mehr Energie3. Verbesserung der Schlafqualität4. Stärkung der persönlichen Resilienz5. Erkennen und Ausgleichen von individuellen Stärken und Schwächen
Dozentin	Sarah Kolls (Coach, Mediatorin, Psychologische Beraterin, Diplom Museologin)
<hr/>	
Nummer	F-06-34/25
1. Termin	8. April 2025 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
2. Termin	23. September 2025 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	145,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 189,00 € Nichtmitglieder

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