

neu

Persönliche Entwicklung: Gesundheit, Verhalten und Belastungen im Blick Selbstmanagement und Resilienz fördern

Zielgruppe

Auszubildende

Ihr Nutzen

Sie reflektieren die Rolle von Gesundheit, Bewegung und Sozialkompetenz im Alltag, tauschen sich mit anderen Auszubildenden dazu aus und nehmen Anregungen und Tipps mit

Inhalte

1. Wie bin ich gestrickt und wie sind andere? Denk- und Handlungsmuster
2. Situationen, die Stress auslösen und ihre Bewältigung
3. Techniken im Umgang mit Anforderungen
4. Übungen zur Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne

Nummer

PK-01-04/26

Termine

13. Oktober 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 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.skسد.de informieren.