

# Stressbewältigungsstrategien und Motivationsbooster

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

**Ihr Nutzen** Wie baue ich meinen Stress ab?  
 Wie finde ich unter hoher Belastung schnell wieder in mein Gleichgewicht?  
 In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die Auswirkungen von Stress erkennen und bewältigen können. Wir beleuchten die Frage: Was passiert, wenn negative Gefühle wie Wut oder Ärger nicht ausgedrückt werden? Wann wird Stress zur Krise? Sie erfahren, welche Merkmale eine Krise kennzeichnen und was in solchen Momenten mit uns geschieht.

Darüber hinaus werden wir uns intensiv mit dem Thema mentale Gesundheit auseinandersetzen. Wie hängt alles zusammen? Wie kann ich meinen Ärger und meine Wut abbauen? Hierzu erarbeiten wir gemeinsam Bewältigungsstrategien und Motivationen, die Ihnen helfen, Ihre emotionale Balance wiederzufinden.

Ein weiterer zentraler Punkt des Seminars ist das Thema Resilienz. Was bedeutet Resilienz wirklich? Wir untersuchen den Zusammenhang zwischen Stress, mentaler Gesundheit, Resilienz und Ihrer eigenen Motivation. In einer Zeit voller Unsicherheiten ist es entscheidend, resilient zu sein – gelassen zu bleiben und sich an neue Gegebenheiten anzupassen.

Investieren Sie in Ihre Zukunft – stärken Sie Ihre Resilienz und steigern Sie Ihre Motivation!

- Inhalt**
1. Stress
    - Auswirkungen
    - Was passiert, wenn ich meine negativen Gefühle, wie Wut oder Ärger nicht rauslasse?
    - Wann wird Stress zur Krise?
    - Was sind Krisenmerkmale und was passiert mit uns in einer Krise?
  2. Mental Health
    - Wie kann ich meinen Ärger und meine Wut abbauen?
    - Bewältigungsstrategien
  3. Resilienz
    - Was ist Resilienz?
    - Zusammenhang zwischen Stress - mentaler Gesundheit
    - Resilienz und eigener Motivation

**Dozentin** Frau Buckenauer

**Nummer** L-02-03/26

**Neuer Termin** **21. September 2026** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr  
**Ort** SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)

**Entgelt** 119,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
 155,00 € Nichtmitglieder

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