

neu

Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	<p>Erhaltung der Erholungsfähigkeit - Verbesserung der Schlafqualität - Mehr Wohlbefinden im Job - Mehr Lebensqualität in der Freizeit - Verhinderung von Burnout - Erhaltung der Arbeitsfähigkeit</p> <p>Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen entspannen und haben sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken an zu kreisen: Ärgernisse des Tages sind präsent, To-Do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, Probleme mit der Arbeit oder Kollegen/-innen werden gewälzt und und und ...</p> <p>Um Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig im Alltag richtig abschalten zu können. Wie Sie das erreichen und welche Möglichkeiten es gibt, um besser in die „Chillout- Zone“ zu gelangen, erfahren Sie in diesem Workshop.</p>
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Bedeutung der Erholungsfähigkeit2. Pausen bewusst gestalten3. Ressourcen erkennen und nutzen4. Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag5. Erkennen von „Abschaltverhinderern“6. Tipps zum besseren Ein- und Durchschlafen7. Grübelspiralen unterbrechen8. Das Schlafen vorbereiten9. Sich vor Überforderung schützen10. Die Phasen des Burnouts11. Grenzen setzten - Nein sagen (nach Dr. Anne Kathrin Matyssek)
Dozentin	Trainerin, pädagogische Ausbildung, UGB Gesundheitstrainerin
Nummer	L-06-21/19
1. Termin	26. August 2019 von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr - bereits ausgebucht
2. Termin	27. August 2019 von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr
3. Termin	2. September 2019 von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr - bereits ausgebucht
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	135,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 176,00 € Nichtmitglieder
