

neu

Aktive Pause für eine bessere Erholungsfähigkeit

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten

Ihr Nutzen Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten ist das effektivste Werkzeug, um gegen jede Art von Belastung gewappnet zu sein. Stress macht uns nur dann krank, wenn wir unseren Akku nicht immer wieder aufladen.

Bei einer guten Erholungsfähigkeit kann Stress auch ein Gesundheitsfaktor sein. Denn mit jedem bewältigten Stress wächst das Selbstbewusstsein und freuen sich auf die nächsten Herausforderungen..

Ein gutes Pausenmanagement und die bewusste und aktive Gestaltung Ihrer Pausen spielen hierbei eine Schlüsselrolle. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Schritten Pausen gestalten können und zu einer besseren Erholung kommen.

- Inhalt**
1. Bedeutung der Erholungsfähigkeit
 2. Pausen bewusst gestalten
 3. Bewegungsübungen für neue Energie
 4. Auswirkung von Stress
 5. Entspannungsübungen für den Alltag
 6. Augenjoga für einen guten Durchblick
 7. Genusstraining für den Alltag
 8. Die Powerstulle- Präsentation und Verkostung

Dozentin Claudia Colantoni

Nummer L-02-12/20

Termin **14. Juli 2020** von 09:00 bis ca. 17:00 Uhr

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

Entgelt 137,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
178,00 € Nichtmitglieder

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

Balance halten zwischen verschiedenen Lebensbereichen

Zielgruppe Alle Menschen, die für sich herausgefunden haben, dass dieses Thema eines der zentralsten der heutigen Zeit ist.

Ihr Nutzen Eine gute Arbeits-, Lern und Lebensbalance ist umso wichtiger, da wir wissen, dass die Belastung in den letzten 20 Jahren stetig angestiegen ist. Dieser Anstieg zeigt sich laut kontinuierlicher Beobachtungen besonders im hohen Zeitdruck, in hoher Verantwortung und einer gestiegenen Arbeitsmenge im beruflichen Alltagsbegleitung, einer erhöhten körperlichen und seelischen Belastung, die immer häufiger auch zu gesundheitlichen Ausfällen führt.

Unsere Aufgaben im Privatbereich sind geblieben oder haben sich ebenso erweitert. Wichtig ist deshalb, für diverse Situationen im Alltag und unser Verhalten Werkzeuge zur verbesserten Selbststeuerung kennen zu lernen und Alternativen im Umgang zu erarbeiten.

- Inhalt**
1. Ein Überblick
 - Balance halten in Zeiten ständiger Erreichbarkeit – Was alles gehört dazu?
 - eigene Ziele
 2. Auseinandersetzung mit Erwartungen
 - zwischen Selbstwert und Fremdanspruch
 - Familie, Zeit für sich selbst und den Beruf in Einklang bringen
 3. Wieder auf sich selbst hören
 - Stressoren und Reizüberfluter rechtzeitig erkennen
 - die Signale unseres Körpers wahrnehmen und interpretieren
 4. Einleitung von Veränderungen
 - die Ebenen der Veränderung im mentalen Bereich
 - aktive Veränderung durch Verhaltenskorrektur und Einstehen für die eignen Bedürfnisse
 5. Hinweise für die Übergangszeit und Alltagsbegleitung
 - Was wirkt gesundheits- und Ausgleich fördernd?
 - Wie bringe ich Gelassenheit und Achtsamkeit in den Alltag?

Dozentin Kerstin Seidel

Nummer L-06-15/20

Termin **14./15. Mai 2020** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt 196,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
256,00 € Nichtmitglieder

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