Das Schulsekretariat
Gesundes Selbstmanagement

Zielgruppe
Schulsekretäre/-innen, Schulsachbearbeiter/-innen

Ihr Nutzen
Ständig erreichbar, kaum störungsfreie Zeit, erster Ansprechpartner für Viele Die Bewältigung aller Tagesaufgaben wird unter diesen Bedingungen zur Herausforderung. Die innere Balance und Gesunderhaltung wird in diesem Spannungsfeld beruflicher Verpflichtungen immer wichtiger.
Das Seminar gibt einen Überblick aus den Möglichkeiten des Gesundheitsmanagements, analysiert Störfaktoren und vermittelt erste Techniken und Schritte für ein gesundes Selbstmanagement.

Inhalt

1. Gesundheitsfördernde Maßnahmen
   - aktueller Stand und Empfehlungen
   - Was kann ich selbst tun?
   - Wie trete ich für mich ein?

2. Erfolgreiches Selbstmanagement
   - Was sind Störfaktoren?
   - Wie gehe ich damit um?
   - Welche Möglichkeiten zur Schaffung störungsfreier Zeiten gibt es?

3. Entspannen und wieder konzentrieren
   - Kurzentspannung am Arbeitsplatz
   - langfristige Strategien zur Stressbewältigung
   - konzentrationsfördernde Maßnahmen

Arbeitsmittel
Bequeme Schuhe oder warme Socken

Dozentin
Kerstin Seidel

Nummer
S-06-13/19

Termin
2. Mai 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

95,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
123,00 €	Nichtmitglieder