

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	Sindy Schoss	
Nummer	S-06-13/27	
Termin	7. September 2027 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	118,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	153,00 €	Nichtmitglieder

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