

Web-Seminar: Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Zielgruppe	Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung				
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 KollegInnen 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	<p>nach Dr. Anne Kathrin Matyssek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bedeutung der Erholungsfähigkeit 2. Pausen bewusst gestalten 3. Ressourcen erkennen und nutzen 4. Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag 5. Erkennen von „Abschaltverhinderern“ 6. Tipps zum Besseren Ein- und Durchschlafen 7. Grübelspiralen unterbrechen 8. Das Schlafen vorbereiten 9. Sich vor Überforderung schützen 10. Die Phasen des Burnouts 11. Grenzen setzten - Nein sagen 				
Hinweis	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.				
Dozentin	Claudia Colantoni (Trainerin, pädagogische Ausbildung, UGB Gesundheitstrainerin)				
Nummer	web-F-06-23/23				
Termin	21. September 2023 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr				
Entgelt	<table> <tr> <td>170,00 €</td> <td>Mitglieder des Zweckverbandes</td> </tr> <tr> <td>221,00 €</td> <td>Nichtmitglieder</td> </tr> </table>	170,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes	221,00 €	Nichtmitglieder
170,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes				
221,00 €	Nichtmitglieder				

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