

Power & Balance im Beruf - Teil 2

Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten
Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit verschiedenen Techniken und Übungen zum Abbau von Stress.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Selbstorganisation<ul style="list-style-type: none">- Welcher Organisationstyp bin ich?- Techniken zur Selbstorganisation2. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen<ul style="list-style-type: none">- optimaler „Vorstartzustand“ – die Erfahrungen von Leistungssportlern nutzen- Affirmationen und ihre Wirkung3. Entspannung über Bewegung und Atemtechniken<ul style="list-style-type: none">- einfache Körperübungen für den Gebrauch am Arbeitsplatz- Atemtechniken erlernen und situationsbezogen anwenden4. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen<ul style="list-style-type: none">- soziale Beziehungen nutzen- praktische Übungen
Hinweis	<p>Der zweite Tag findet im Freien statt und ist mit einer Wanderung verbunden. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.</p> <p>Teil 1 und Teil 2 können auch unabhängig voneinander gebucht werden.</p>
Dozentin	Jana König
Nummer	L-06-42/26
Termin	5./6. Oktober 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)
Entgelt	218,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 284,00 € Nichtmitglieder

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