

## Power & Balance im Beruf

### Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b> | Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |
| <b>Ihr Nutzen</b> | In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
| <b>Inhalt</b>     | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selbstkonzept<ul style="list-style-type: none"><li>- Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren</li><li>- erworbene Verhaltensmuster</li></ul></li><li>2. Innere und äußere Stressoren<ul style="list-style-type: none"><li>- Was macht die Anforderung zur Belastung?</li><li>- Reflexion typischer Verhaltensmuster</li></ul></li><li>3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen<ul style="list-style-type: none"><li>- positive Selbstinstruktionen</li><li>- Techniken zur schnellen Entlastung</li></ul></li><li>4. Belastung, Entspannung<ul style="list-style-type: none"><li>- Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten</li><li>- Work-Life-Balance</li></ul></li><li>5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen<ul style="list-style-type: none"><li>- soziale Faktoren und ihr Einfluss auf uns</li><li>- praktische Übungen</li></ul></li></ol> |                               |
| <b>Hinweis</b>    | Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |
| <b>Dozentin</b>   | Jana König                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |
| <b>Nummer</b>     | L-06-36/27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |
| <b>Termin</b>     | <b>30. Juni/1. Juli 2027</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                               |
| <b>Ort</b>        | SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
| <b>Entgelt</b>    | 232,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mitglieder des Zweckverbandes |
|                   | 302,00 €                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nichtmitglieder               |

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.