

Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte aus der öffentlichen Einrichtungen und-Verwaltungen
Ihr Nutzen	<p>Drei auf einen Streich. Damit Sie Ihr Leben viel zufriedener und gesünder leben können. Störenfried Stress: Er entsteht ausschließlich in unserem Kopf. Hier gehts den Ursachen dauerhaft an den Kragen.</p> <p>Zielgenaues Zeitmanagement: Hat nicht nur etwas mit Planung zu tun, sondern mit unseren Einstellungen, Zielen und Motiven. Grandiose Gesundheit: Was können Sie tun und leicht in Ihren Alltag integrieren. Basierend auf aktuellen Forschungen. Aufbereitet für die tägliche Praxis.</p>
Ihr Programm	<ol style="list-style-type: none">1. Stress erleben und abbauen<ul style="list-style-type: none">- Was ist Stress?- Welche Folgen hat er?- Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen2. Stress vorbeugen<ul style="list-style-type: none">- Selbstmotivation als Vitamin C- Einstellungen dauerhaft ändern3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit<ul style="list-style-type: none">- Diktator, Antreiber oder Nebensache?- Ein neues Gefühl für Zeit bekommen4. Zeitmanagement zeitnah<ul style="list-style-type: none">- Individuell analysieren als Voraussetzung für den Sparplan- Zeit organisieren und planen – Schritte zum Ziel- Von Prioritäten und Schwerpunkten5. Gesundheit liegt – auch – in unseren Händen<ul style="list-style-type: none">- Krebsprophylaxe durch Essen- Vitalstoffe vs. Chemiekeule- Futter fürs Hirn
Dozent	Dr. Jens Kegel
Nummer	L-06-32/25
Termin	24./25. September 2025 1. Tag von 09:30 bis ca. 16:30 Uhr, 2. Tag von 9:00 bis 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	251,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 326,00 € Nichtmitglieder

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