Erhöhte geistige und körperliche Vitalität im Arbeitsalltag

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte				
Ihr Nutzen	<p>Die Arbeit wird zunehmender komplexer und erfordert eine gute Balance zwischen den persönlichen Ressourcen und den hohen Leistungsanforderungen.</p> <p>Zeitstress und seelische Anforderungen erhöhen die Belastungen noch zusätzlich und führen häufig zu gesundheitlichen Problemen, Krankheiten und Unkonzentriertheit. An manchen Tagen fühlen Sie sich fit und vital und an anderen Tagen schwach und ausgepowert. Warum ist das so? Erlernen Sie neue Trainingsprogramme, die Ihren Körper gleichmäßig stabilisieren, entspannen und aktivieren.</p>				
Inhalt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Erklärung der körperlichen und emotionalen Stressachse 2. Aktives Training von Regenerationspunkten 3. Praktische Tipps zur Entspannung und Vitalisierung im Arbeitsalltag 4. Übungen zur Konzentrations- und Leistungssteigerung 5. Lernen Sie einfache Möglichkeiten Ihren Körper zu aktivieren 6. Fragerunde 				
Dozent	Sabine Reißig-Ramm (Heilpraktikerin und Mentalcoach)				
Nummer	L-01-11/20				
Termin	24. April 2020 von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr				
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)				
Entgelt	<table> <tr> <td>94,00 €</td> <td>Mitglieder des Zweckverbandes</td> </tr> <tr> <td>122,00 €</td> <td>Nichtmitglieder</td> </tr> </table>	94,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes	122,00 €	Nichtmitglieder
94,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes				
122,00 €	Nichtmitglieder				

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