

50plus - Fit im Beruf

Belastungen, Stressoren sowie Entlastung und Motivation

Zielgruppe	Beschäftigte ab 50plus
Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit verschiedenen Techniken, um sich mit belastenden Situationen auseinanderzusetzen und sie bewältigen zu können und damit nachhaltig zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen zu können.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Typische Belastungen im Berufsalltag<ul style="list-style-type: none">- eigenes Erlebens- und Verhaltensmuster2. Bewältigungsansätze zum Umgang mit Belastungen<ul style="list-style-type: none">- grundsätzliches Herangehen an belastende Ereignisse3. Psychische Entspannung<ul style="list-style-type: none">- Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken)- Erlernen von Entspannungstechniken4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit<ul style="list-style-type: none">- körperliche Bewegung als Entspannungsmöglichkeit und Motivation- Wo liegen meine Leistungsgrenzen?5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen
Hinweis	Der zweite Tag findet im Freien statt. Der Veranstaltungsort für den Outdoor-Tag wird vor dem Seminar bekannt gegeben. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Jana König
<hr/>	
Nummer	C-15-06/19
Termin	7./8. Oktober 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	196,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 256,00 € Nichtmitglieder