

neu

## Wir Frauen im Hamsterrad: Doppelbelastung Wie schaffe ich den Spagat?

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten
<b>Vorinformation</b>	Frauen in der modernen Welt sind einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt. Ihnen obliegt traditionell die Verantwortung für die Häuslichkeit und die Kindererziehung, sowie das „Zusammenhalten“ des sozialen Umfeldes. Im Schnitt arbeiten 70 % der Frauen mit 30 h/Woche. D.h. Frauen haben per se schon ein großes Aufgabenpensum zu bewältigen. Dauerstress ist heute die Regel bei berufstätigen Frauen. Viele Frauen wissen, dass sie über die Grenzen der Belastbarkeit gehen, finden aber, selbst mit wachsendem Leidensdruck (körperlich/seelisch), keinen Weg aus dem Hamsterrad.
<b>Ihr Nutzen</b>	Sie sind in der Lage die eigenen Stressoren zu benennen und diese sowohl in ihrer Qualität (positiv / negativ) als auch in ihrer Intensität (Dauerstress / kurzfristige Belastung) zu unterscheiden. Sie erkennen, welche biographischen Parameter ihre Stressanfälligkeit begünstigen und erhalten wichtige Hinweise, wie diese neu bewertet werden können. Sie lernen einfache Stress-Bewältigungsübungen kennen und anwenden, u. a. Atemtechniken, einfache Meditationstechniken, einfache, sanfte Yoga-Übungen für die Verbesserung des Nachtschlafs, einfache QiGong-Bewegungsfolgen. Sie lernen außerdem welchen Einfluss Ernährung auf die Fähigkeit des Körpers hat, mit Stress umzugehen und auch welchen Einfluss Stress auf die körperlichen Ressourcen hat.
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wie entsteht Stress / Wie wirkt Stress im Körper</li><li>2. Besonderheit bei Frauenbiographien, die Stressanfälligkeit begünstigen</li><li>3. Stressbewältigungsstrategien inkl. praktischen Übungen, die die Integration in den Alltag erleichtern</li><li>4. Einfluss der Ernährung auf die Stressresilienz</li><li>5. Praxistipps für ein gesundes Zuhause</li></ol>
<b>Dozentin</b>	Kristina Kroemke
<b>Arbeitsmittel</b>	Yoga oder Sportmatte, bequemes Schuhwerk / bequeme Kleidung, (Wohlfühlbekleidung), dicke Strümpfe bitte zur Veranstaltung mitbringen.
<b>Nummer</b>	L-06-25/20
<b>Termin</b>	<b>8. Juni 2020</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	98,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 128,00 € Nichtmitglieder

---

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