

neu

Bewältigung von digitalem Stress

Zielgruppe	Führungskräfte und MitarbeiterInnen der öffentlichen Verwaltung
Ihr Nutzen	<p>Sie wissen, was Stress ist und in welchem Zusammenhang Ihr individuelles Stressempfinden mit digitalen Technologien steht.</p> <p>Sie lernen Ihre Stressresistenz zu verbessern.</p> <p>Sie wissen, wie Sie sich mit gezielten Methoden vor dem digitalen Overload schützen können.</p>
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Fluch und Segen der Digitalisierung2. Selbstorganisation oder Fremdbestimmung? Opfer oder Driverseat?3. Was ist Stress? Betrachtungsweisen ändern!<ul style="list-style-type: none">- körperliche Auswirkungen von Belastungen- persönliche Stressanalyse4. Stellschrauben gelingender digitaler Arbeit und Methoden der Stressreduktion<ul style="list-style-type: none">- kurzfristige und langfristig angelegte Stressbewältigung- Digital Skill Management- MitarbeiterIn-Commitment- Personal Digital Training- No-Digital-Zonen5. Das persönliche Stressbewältigungsprogramm
Dozentin	Sabine Walther-Eising, Trainerin und Beraterin, Coach
Nummer	F-06-27/20
Neuer Termin	5. Mai 2020 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	167,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 217,00 € Nichtmitglieder

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