

50plus - Fit im Beruf

Psychische und physische Gesundheit für Ihre Leistungsfähigkeit - Teil 3

Zielgruppe	Beschäftigte ab 50plus
Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Selbstkonzept<ul style="list-style-type: none">- Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren- erworbene Verhaltensmuster2. Innere und äußere Stressoren<ul style="list-style-type: none">- Was macht die Anforderung zur Belastung?- Reflexion typischer Verhaltensmuster3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen<ul style="list-style-type: none">- positive Selbstinstruktionen- Techniken zur schnellen Entlastung4. Belastung, Entspannung, Motivation<ul style="list-style-type: none">- Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten- work-life-balance5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen<ul style="list-style-type: none">- soziale Faktoren und ihr Einfluss auf uns- praktische Übungen
Hinweis	Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Jana König
Nummer	C-15-07/24
Termin	6./7. November 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	216,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 280,00 € Nichtmitglieder

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