

Power & Balance im Beruf

Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten	
Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen.	
Inhalt	1. Selbstkonzept - Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren - erworbene Verhaltensmuster 2. Innere und äußere Stressoren - Was macht die Anforderung zur Belastung? - Reflexion typischer Verhaltensmuster 3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen - positive Selbstinstruktionen - Techniken zur schnellen Entlastung 4. Belastung, Entspannung - Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten - Work-Life-Balance 5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen - 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	L-06-36/26	
Termin	24./25. August 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	218,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	284,00 €	Nichtmitglieder

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