

Das Schulsekretariat

Gesundes Selbstmanagement

Zielgruppe	Schulsekretäre/-innen, Schulsachbearbeiter/-innen
Ihr Nutzen	<p>Ständig erreichbar, kaum störungsfreie Zeit, erster Ansprechpartner für Viele Die Bewältigung aller Tagesaufgaben wird unter diesen Bedingungen zur Herausforderung. Die innere Balance und Gesunderhaltung wird in diesem Spannungsfeld beruflicher Verpflichtungen immer wichtiger. Das Seminar gibt einen Überblick aus den Möglichkeiten des Gesundheitsmanagements, analysiert Störfaktoren und vermittelt erste Techniken und Schritte für ein gesundes Selbstmanagement.</p>
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Gesundheitsfördernde Maßnahmen<ul style="list-style-type: none">- aktueller Stand und Empfehlungen- Was kann ich selbst tun?- Wie trete ich für mich ein?2. Erfolgreiches Selbstmanagement<ul style="list-style-type: none">- Was sind Störfaktoren?- Wie gehe ich damit um?- Welche Möglichkeiten zur Schaffung störungsfreier Zeiten gibt es?3. Entspannen und wieder konzentrieren<ul style="list-style-type: none">- Kurzentspannung am Arbeitsplatz- langfristige Strategien zur Stressbewältigung- konzentrationsfördernde Maßnahmen
Arbeitsmittel	Bequeme Schuhe oder warme Socken
Dozentin	Kerstin Seidel
Nummer	S-06-13/25
Termin	2. September 2025 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	111,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 144,00 € Nichtmitglieder

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