Web-Seminar: **Arbeitszeit ist Lebenszeit: Sicher durch unsichere Zeiten - Stressseminar**

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte
Ihr Nutzen	<p>Stressmanagement ist, wie der Stress selbst, eine sehr individuelle Angelegenheit: In diesem Seminar werden neben der Vermittlung von Erkenntnissen und Wissen über Zusammenhänge zwischen Belastung, Beanspruchung und Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben zahlreiche Tipps zum Umgang mit Stress und praktische Tipps zum Abbau bzw. für eine adäquate Stressbewältigung vermittelt. Durch Selbsterfahrung erhalten die Teilnehmerinnen einen guten Einblick in die unterschiedlichen Wirkungsweisen einzelner Entspannungsverfahren. Sie können anschließend selbst entscheiden, welche Methode individuell am besten für sie geeignet ist und welche Sie an Ihre Mitarbeiter weitergeben möchten.</p>
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Individualität / Unikat Mensch2. „Ist“ Situation ermitteln- der Stresstiger in mir (Was Stresst mich eigentlich)3. Stress erkannt und was nun?4. 7 Säulen der Resilienz5. Definition Stress, Entstehung und die gesundheitlichen Folgen6. Die 3 Ebenen des Stresses/Stresstest7. Mentaltraining/ Lernen wie man sein Gehirn auf Erfolg programmiert.8. Stressanalyse, Stressbewältigung, Stressprävention9. Entspannungstechniken erlernen Achtsamkeit, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemtechnik mit Qigong, Jin Shin Jyutsu + Brain Gym
Hinweis	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.
Nummer	web-L-02-18/26
Termin	23./24. September 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Entgelt	284,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 370,00 € Nichtmitglieder

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