

50plus - Fit im Beruf

Belastungen, Stressoren sowie Entlastung und Motivation - Teil 2

Zielgruppe	Beschäftigte ab 50plus
-------------------	------------------------

Ihr Nutzen	In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit verschiedenen Techniken, um sich mit belastenden Situationen auseinanderzusetzen und sie bewältigen zu können und damit nachhaltig zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen zu können.
Inhalt	<ol style="list-style-type: none">1. Typische Belastungen im Berufsalltag<ul style="list-style-type: none">- eigenes Erlebens- und Verhaltensmuster2. Bewältigungsansätze zum Umgang mit Belastungen<ul style="list-style-type: none">- grundsätzliches Herangehen an belastende Ereignisse3. Psychische Entspannung<ul style="list-style-type: none">- Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken)- Erlernen von Entspannungstechniken4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit<ul style="list-style-type: none">- körperliche Bewegung als Entspannungsmöglichkeit und Motivation- Wo liegen meine Leistungsgrenzen?5. Erlebnisorientierte Reflexion mit Outdoor-Übungen
Hinweis	Der zweite Tag findet im Freien statt. Der Veranstaltungsort für den Outdoor-Tag wird vor dem Seminar bekannt gegeben. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Jana König

Nummer	C-15-06/25
Termin	16./17. Juni 2025 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.