

Gesundheitstag

Gesund und leistungsfähig am Arbeitsplatz

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten

Ihr Nutzen Noch nie war die visuelle Belastung so groß wie in der heutigen Zeit. Sowohl die Arbeitswelt als auch die Aktivitäten in der Freizeit führen zu einer hohen Beanspruchung der Augen. Wir zeigen Ihnen einen Weg auf, mit diesen Herausforderungen bewusst und erfolgreich umgehen zu können.

Stress entsteht im Kopf. Wir suchen nach Ihren Ressourcen und Wege, wie Sie achtsam mit sich bei der Stressbewältigung umgehen können, damit Sie künftig sensibler und gleichzeitig resistenter im Alltag / Berufsalltag agieren können.

Lernen Sie Erkennungsmerkmale des Burnouts kennen, um dann sachlich einordnen zu können und sensibilisiert im Umgang mit sich selbst und anderen in Bezug auf die Entstehung eines Burnouts zu sein. Bleiben Sie für Ihre Arbeit leistungsfähig.

Ihr Programm jeweils 2 h Wissensvermittlung durch die Referenten/-innen

1. Zusammenhang zwischen Stress und Leistung

Silke Heuwerth 09:00 bis 11:00 Uhr

- Spannung spüren (Übung: Anspannung und Entspannung nachspüren)
- Entschleunigung (Übung: Textanalyse)
- Selbstanalyse: Stresserzeugende Kognitionen / Innere Antreiber

2. Gesund sehen

Stephanie Gaitzsch 11:45 bis 13:45 Uhr

- Augenübungen
- Anatomie des Auges
- Arbeitsplatzergonomie
- Augengesundheit und Ernährung

3. Burnout Prävention

Valentin Pistrujew 14:00 bis 16:15 Uhr

- Burnout kann jeden treffen, oder doch nicht?
- Kann ich mich auf Dauer erfolgreich vor Burnout schützen? Und wenn ja: welche Strategien sind erfolgreich?
- Wie sensibilisiere ich mich im Alltag, um Warnzeichen wahrzunehmen und ernstzunehmen?

Nummer L-06-07/20

Termin **24. September 2020** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

Entgelt 125,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
162,00 € Nichtmitglieder

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