

Sekretärinnenfachtag Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen aus Sekretariaten, Schulsekretariaten

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

1. **Belastungsbewältigung** - Katrin Michler-Pistrujew - 9:00 - 11:00 Uhr
(z. B. zum Thema: Personalsituation--> Kompensation durch „verbliebene“ MA)
2. **Resilienz** - Dr. Lutz Kehler - 11:45 - 13:45 Uhr
- Die sieben Säulen der Resilienz: Kernpunkte der inneren Stärke, Lösungsorientierung
3. **Augenyoga** - Kristin Stary - 14:00 - 16:00 Uhr
- Prävention von bildschirmbedingten Arbeitserkrankungen
- Augen-, Entspannungs- und Meditationsübungen.
(Diese Übungen können Sie dann selbstständig am Arbeitsplatz durchführen. Meist dauern diese nicht länger als 60sek.)

Bitte bringen Sie eine Decke oder eine Matte mit.

Nummer ST-01-01/19

Termin **13. Mai 2018** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt 115,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
150,00 € Nichtmitglieder