

Gesunder Umgang mit Stress Burnout-Prophylaxe

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen Ursachen für eigene Stressproblematiken erkennen und praxisnahe, in den beruflichen Alltag einbaubare Strategien zur persönlichen Stressbewältigung entwickeln.

- Inhalt**
1. Was ist Stress? Ursachen und Wirkungen. Was kann ich beeinflussen und was nicht?
 2. Analyse der persönlichen Stressoren und Stressreaktionen
 3. Prophylaxe ist besser als Therapie:
 - Wertungen, Sichtweisen, Motivation, Belastbarkeit
 4. Kurz- und langfristige Methoden der Stressbewältigung
 5. Einführung in Entspannungstechniken
(Progressive Muskelrelaxation, Entschleunigung/Achtsamkeit, Atemtechnik)

Nummer	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-02-08	1 Tag	

Entgelt	127,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	165,00 €	Nichtmitglieder

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