

neu

Den inneren Schutzschirm spannen Stressmanagement und Resilienz

Zielgruppe Mitarbeiter/innen, Führungskräfte und Interessierte aus kommunalen Verwaltungen, die ihren Umgang mit Stress verbessern, persönliche Ressourcen stärken und ihre Widerstandskraft im Arbeitsalltag stärken möchten

Ihr Nutzen

- Sie reflektieren persönliche Stressmuster und lernen, bewusst gegen-zusteuern.
- Sie identifizieren individuelle Ressourcen und setzen diese gezielt ein
- Sie entwickeln Strategien zur Stärkung Ihrer Resilienz und für eine ausgewogene Balance zwischen An- und Entspannung im Arbeitsalltag.
- Dies steigert Ihre Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung

Ihr Programm

1. Stress verstehen und einordnen
 - Grundlagen zu Stress und Belastungsfaktoren
 - typische Stressverstärker in der Verwaltung
2. Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
 - persönliche Schutzfaktoren und Energiequellen nutzen
 - Umgang mit eigenen Stressverstärkern und stressverschärfenden Denkmustern
3. Resilienz und Achtsamkeit im Berufsalltag
 - praktische Impulse für mehr Widerstandskraft
 - Methoden für mehr Ruhe und Fokus im Berufsalltag

Dozent Frau Schmidt

- B. A. Management im Gesundheitswesen
- Zertifizierte Trainerin & Coachin für Stressmanagement, Resilienz und Gesundheitsförderung

Nummer L-02-19/25

Termin **16. September 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt 128,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
166,00 € Nichtmitglieder

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

Ihre Ansprechpartnerin: Manuela.Kreibig@skسد.de, 0351 43835-16 Es gelten die AGB des SKSD