

Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte aus den öffentlichen Einrichtungen und Verwaltungen	
Ihr Nutzen	<p>Drei auf einen Streich. Damit Sie Ihr Leben viel zufriedener und gesünder leben können. Störenfried Stress: Er entsteht ausschließlich in unserem Kopf. Hier gehts den Ursachen dauerhaft an den Kragen.</p> <p>Zielgenaues Zeitmanagement: Hat nicht nur etwas mit Planung zu tun, sondern mit unseren Einstellungen, Zielen und Motiven. Grandiose Gesundheit: Was können Sie tun und leicht in Ihren Alltag integrieren. Basierend auf aktuellen Forschungen. Aufbereitet für die tägliche Praxis.</p>	
Ihr Programm	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stress erleben und abbauen <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Stress? - Welche Folgen hat er? - Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen 2. Stress vorbeugen <ul style="list-style-type: none"> - Selbstmotivation als Vitamin C - Einstellungen dauerhaft ändern 3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit <ul style="list-style-type: none"> - Diktator, Antreiber oder Nebensache? - Ein neues Gefühl für Zeit bekommen 4. Zeitmanagement zeitnah <ul style="list-style-type: none"> - Individuell analysieren als Voraussetzung für den Sparplan - Zeit organisieren und planen – Schritte zum Ziel - Von Prioritäten und Schwerpunkten 5. Gesundheit liegt – auch – in unseren Händen <ul style="list-style-type: none"> - Krebsprophylaxe durch Essen - Vitalstoffe vs. Chemiekeule - Futter fürs Hirn 	
Dozent	Dr. Jens Kegel	
Nummer	L-06-32/26	
Termin	14./15. Dezember 2026 1. Tag von 09:30 bis ca. 16:30 Uhr, 2. Tag von 9:00 bis 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	252,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	328,00 €	Nichtmitglieder

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