

neu

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	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
Ihr Programm	<p>jeweils 2 h Wissensvermittlung durch die Referenten/-innen</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gesund sehen - Stephanie Gaitzsch<ul style="list-style-type: none">- Augenübungen- Anatomie des Auges- Arbeitsplatzergonomie- Augengesundheit und Ernährung2. Burnout Prävention - Valentin Pistrujew<ul style="list-style-type: none">- 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?3. Zusammenhang zwischen Stress und Leistung - Silke Heuwerth<ul style="list-style-type: none">- Spannung spüren (Übung: Anspannung und Entspannung nachspüren)- Entschleunigung (Übung: Textanalyse)- Selbstanalyse: Stresserzeugende Kognitionen / Innere Antreiber
Nummer	L-06-07/19
Termin	8. Mai 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	124,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 161,00 € Nichtmitglieder
