SÄCHSISCHES
KOMMUNALES
STUDIENINSTITUT
DRESDEN

Körperschaft des
öffentlichen Rechts

Ihre Ansprechpartnerinnen

Inhalt	Manuela Kreibig 0351 43835-16 manuela.kreibig@sksd.de
Organisation	Maria von Allwörden 0351 43835-21 maria.allwoerden@sksd.de

SKSD-Veranstaltungen 2024 im Bereich

Kommunikation | Konfliktlösung
Gesundheit | Arbeitsmethodik

Stand: 21. März 2024

Inhaltsverzeichnis

- Der gezielte Einsatz von Körpersprache in der Kommunikation 4
- Web-Seminar: Verschiedenheit (aus)nutzen 5
- Motivieren – mich und andere 6
- Gestresst und trotzdem nett 7
- Bürgerorientierte effiziente Kommunikation 8
- Vom Umgang mit dem als schwierig erlebten Bürger 9
- Gespräche souverän und erfolgreich führen 10
- Web-Seminar: Gendersensible und Leichte Sprache in den Kommunen.....11
- Umgang mit psychisch beeinträchtigten Bürgern 12
- Es bleibt die Trauer Umgang mit Menschen, die an einem Verlust leiden.....13
- Deeskalationstraining 14
- Bedürfnisorientiert von Mensch zu Mensch kommunizieren – Ein Seminar auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation.....15
- Argumentieren und überzeugen statt überreden und verlieren 17
- Die Sitzung effizient durchführen, wenn unterschiedliche Ziele, Interessen und bewegte Kommunikation aufeinander treffen 18
- Konflikte erkennen, beheben, abwenden 19
- Grundlagen der Konfliktberatung.....20
- Konfliktmanagement in der Verwaltung Kollegenknaatsch und (Bürger-) Kundenstress 21
- Umgang mit Konflikten – ehe die Psyche schlapp macht 22
- Schwierige Gesprächssituationen souverän bewältigen 23
- Schwierige Gesprächssituationen souverän bewältigen - Trainingstag.....24
- Mittels wertschätzender Kommunikation Menschen erreichen und Spannungen abbauen 25
- Mobbing und sexuelle Belästigung 26
- Anti-Lampenfieber-Training vor Redeauftritten.....27
- Rhetorische Präsenz Hilfe, ich stehe im Mittelpunkt!.....28
- Mit Stimme überzeugen Gut klingen und ankommen.....29
- Sprache der Macht - Macht der Sprache.....30
- Die richtigen Worte für Standesbeamte Praktikerseminar.....31
- Kompetenz am Telefon 32
- „Bewusst ich selbst!“ 33
  Selbstbewusst Auftreten im Beruf 33
- Soziale Kompetenz als beruflicher Vorteil 34
- Menschlich! Kommunikation und Interaktion 35
- Braintrain So nutzen wir die Ressourcen unseres Gehirns! 36
- Strategien zur Bewältigung der täglichen Informationsflut.....37

- Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge 38
- Ziele erreichen, Prioritäten setzen! Einführung in das Selbst- und Zeitmanagement....39
- Web-Seminar: Erfolgsfaktor Tagesplanung
  Die wichtigsten Methoden des Selbstmanagements 40
- Web-Seminar: Stressfreies E-Mail-Management mit Outlook 41
- Bleib gesund - Sag deine Meinung....42
- Ich ärgere mich nicht mehr: 43
- Na und, hebt mich nicht (mehr) an 44
- Web-Seminar: Kritisieren in allen Facetten von ruhig und sachlich bis persönlich und laut 45
- Entspannungs- und Aktivierungstechniken für den beruflichen Alltag 46
- Web-Seminar: Mit Entspannung zur Ruhe kommen....47
- Länger Fit im Beruf 48
- Balance halten zwischen verschiedenen Lebensbereichen 49
- Achtsamer Umgang mit meiner Zeit Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten....50
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag durch Stressbewältigung 51
- Power & Balance im Beruf....52
  Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag....52
- Power & Balance im Beruf - Teil 2 Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag....53
- Die bewusste Gestaltung der Arbeitszeit vor dem Ruhestand 54
- Fit im Homeoffice....55
- Erhöhte geistige und körperliche Vitalität im Arbeitsalltag 56
- Professionelle Stressbewältigung ohne Isomatte 57
- Gesunder Umgang mit Stress Burnout-Prophylaxe....58
- Drohenden Burnout und Stressoren frühzeitig erkennen, minimieren und vermeiden Workshop....59
- Konzentriert und entspannt durch den Arbeitsalltag 60
- Dreamteam werden in der „Büro-Gemeinschaft“....61
- Was Teams brauchen Gemeinsam die Herausforderungen von morgen angehen!....62
- 50plus - Fit im Beruf Potenziale und Entwicklungschancen - Teil 1....63
- 50plus - Fit im Beruf Belastungen, Stressoren sowie Entlastung und Motivation - Teil 2 64
- 50plus - Fit im Beruf Psychische und physische Gesundheit für Ihre Leistungsfähigkeit - Teil 3 65
- Länderkundliches Seminar Islamisch geprägte Kulturen....66
- Interkulturelle Kompetenz Praxisworkshop....67
- Handlungs- und Argumentationsstrategien gegen Menschenfeindlichkeit und Rassismus Workshop....68
- „Wir und die Anderen“ – Diskriminierung im Alltag 69

- Altdeutsche Schrift - Deutsche Schreibschrift Lesen durch Schreiben - Grundlagenseminar 70
- Altdeutsche Schrift - Deutsche Schreibschrift Aufbauseminar 1....71
- Altdeutsche Schrift - Deutsche Schreibschrift Aufbauseminar 2....72

Bereits durchgeführte Seminare....73
- Prüfungstraining für mündliche Bewährungsproben....74
- Stimm- und Sprechtraining für Frauen Empowerment für mehr Erfolg im Beruf....75
- „Nein, das sehe ich anders!“ Vorurteile, Fake News und rassistische Bilder in der Migrations-debatte....76

ABG....77
Anmeldung

neu

Der gezielte Einsatz von Körpersprache in der Kommunikation

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus kommunalen Verwaltungen im Bürgerkontakt und in der Beratung, alle Interessierten

Ihr Nutzen

Unsere Körpersprache entscheidet vom ersten Augenblick an über das Gelingen oder Misslingen von Gesprächen und Kontakten. Was können wir durch Körpersprache über unser Gegenüber erfahren? Wie lässt sich Körpersprache gut übersetzen? Wie können wir durch unsere Körpersprache Gespräche positiv beeinflussen. Welchen Einfluss hat sie auf das Gesprächsergebnis? Die Ziele des Seminars sind, durch Körpersprache gezielt Verständnis in der Kommunikation zu fördern und zusätzlich zu motivieren und zu aktivieren.

Inhalt

1. Was kann ich durch Körpersprache vom anderen erfahren
2. Warum sich Körpersprache nicht so einfach übersetzen lässt
3. Körpersprache verstehen und gezielt ins Gespräch einbeziehen
4. Durch Körpersprache Verständnis und Beziehung festigen
5. Durch Körpersprache motivieren und Aktivität erreichen

Dozent

Alexander Höfer

Nummer K-08-12/24

Termin **9./10. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

254,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
330,00 €	Nichtmitglieder

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

Web-Seminar: **Verschiedenheit (aus)nutzen**

Zielgruppe
Führungskräfte, alle Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen

Ihr Nutzen
Mit Menschen vom gleichen Schlag gelingt uns die berufliche Einigung häufig reibungslos. Anders ist es, wenn sich Menschen in ihren Sichtweisen, Stärken und Schwächen sehr unterscheiden. Hier kommt es dann häufig zu starken Reibungen und man hat die Wahl zwischen Streit und einer guten Ergänzung. Unser Web-Seminar erläutert wie wir diese Wahl auf allen Ebenen treffen.

Inhalt

Teil 1: Spannung ist Energie – wie wir aufgeladenen Situation gut ausnutzen können

1. Konfliktfelder der Verschiedenheit
2. Menschen gut ansprechen und ihre Stärken (aus)nutzen
3. Konflikte sind Chancen – für diejenigen, die sie sehen!
4. Regeln des Diversity Management
5. Sollbruchstellen in Arbeitsteams und wie ich sie nutzen kann
6. Auseinandersetzung als Brücke zu einer guten Teamkultur – Teamentwicklung vor dem Hintergrund

Teil 2: Manipulationen

1. Dosis ... das Für und Wider der Manipulation
2. Wie ticken Menschen, die Manipulation übertreiben?
3. Manipulationen erkennen, aufdecken und abwehren
4. Erkennen eigener, offener Flanken
5. Prinzipien psychologischer Manipulation
6. Sinnvolle verdeckte Manipulation

Teil 3: Werkzeuge und Strategien der Lösung eskalierender Konflikte

1. Eskalierende Konflikte und Teufelskreise verstehen
2. Die „Boxring-Metapher“ – Strategien der Selbstklärung
3. Der Klügere gewinnt? – Warum diese Weisheit (nur) für Konflikte gilt
4. Das Parkplatz-Phänomen – Was Konflikte und Kreativität gemeinsam haben
5. Konfliktlösungsstrategien an Fallbeispielen

Hinweis
Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer web-K-06-25/24

1. Termin **23. April 2024** von 09:00 bis 11:30 Uhr
2. Termin **4. November 2024** von 09:00 bis 11:30 Uhr

Entgelt

103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 €	Nichtmitglieder

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

Motivieren – mich und andere

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Ausbilder/-innen, Sachgebietsleiter/-innen aus kommunalen Verwaltungen

Ihr Nutzen

Das Seminar zeigt Ihnen auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie Motivation wirklich funktioniert. Es gibt Ihnen viele Mittel an die Hand, sich selbst und anderen inspirierende Ziele zu setzen und diese motiviert umsetzen zu können.

Inhalt

1. Mehr als ein Blick in unser Gehirn
   - Was geschieht unter unserer Schädeldecke
   - Zwei Systeme der Grauen Masse optimal nutzen
   - Den inneren Schweinehund akzeptieren und liebgewinnen

2. Märchen und Wahrheiten
   - Warum Motivations-Gurus irren
   - Das fleißige und faule Lieschen der Motivation

3. Von Sinn und Un-Sinn der Arbeit
   - Was Sinn mit Motivation zu tun hat
   - Wie wir dem Un-Sinn die Vorsilbe klauen
   - Vom Ziel zum Gehen zum Laufen - Die Motivationstreppe
   - Am Ende winkt Flow
   - Zwölf Grundsätze aus der Motivationsforschung
   - So trainieren wir sie täglich

4. WOOPen Sie schon?
   - Eine einfache, aber hochwirksame Technik
   - Der Weg vom Wunsch zum Ziel
   - So können wir leicht unseren Alltag WOOPen

Dozent

Dr. Jens Kegel

Nummer

K-07-29/24

Termin

26./27. September 2024
1. Tag von 09:30 bis ca. 16:30 Uhr / 2. Tag von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
326,00 €	Nichtmitglieder

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

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

Gestresst und trotzdem nett

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die sich nicht mehr ärgern möchten
Ihr Nutzen	Belastungen des Arbeitsalltags und auch die des eher privaten Umfeldes werden oft als Stress wahrgenommen. Das Gleichgewicht ist gestört zwischen den Anforderungen an uns und unseren subjektiven Möglichkeiten, damit umzugehen. Wir fühlen uns gestresst. Doch unser Anspruch an uns selbst und der anderer an uns ist: Bleib nett! Dies bezeichnet hier die Fähigkeit, im Kontakt mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen oder mit dem Bürger angemessen und wirkungsvoll zu reagieren, um den gestellten Aufgaben/Anforderungen gerecht zu werden oder kurz, um die Arbeit zu schaffen und das Ganze freundlich, sicher, schnell, konzentriert, pünktlich, kollegial, sorgfältig. Wie schaffen wir das, nett zu bleiben zu all denen, mit denen wir zu tun haben? Oder - warum kann ich in manchen Situationen nicht nett sein? Das Seminar vermittelt Einblicke in die Stressbewältigung, Sie erlernen ausgewählte Techniken und Methoden, um es zu schaffen, nett zu bleiben. 1. Sich persönlich sicherer fühlen 2. „Zugriff“ auf die eigenen „Ressourcen“ behalten in angespannten Arbeitssituationen 3. Gelassenheit auch in schwierigen Situationen gewinnen/behalten 4. Mehr Erfolg 5. Sicherheit gewinnen, im Umgang mit anderen
Inhalt	1. Was mich belastet 2. Wie ist das mit meinem persönlichen Belastungs-Level 3. Zusammenhänge erkennen und verstehen: Wie ist die Situation um mich und wie wirkt sie auf mich 4. Bewältigungsstrategien kennen und die passende für sich finden 5. Mein persönlicher Notfall-Koffer 6. Wie bleibe ich nun nett – mit persönlichen Strategien zum Ziel 7. Wenn nichts mehr geht – wohin mal schnell mit den Emotionen
Dozent	Joachim Hartmann
Nummer	L-06-24/24
Termin	**12. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	130,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 169,00 € Nichtmitglieder

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

Bürgerorientierte effiziente Kommunikation

Zielgruppe
Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte in öffentlichen Einrichtungen und Verwaltungen

Ihr Nutzen
Höflichkeit und Effizienz plus Selbstschutz in Ge-sprächen, direkt und am Telefon.

Inhalt

1. Psychologie des Gesprächs
2. Einstellen auf den Gesprächspartner
3. Sinnvolle Gesprächstechniken kennenlernen und anwenden
4. Überwinden von Kommunikationsbarrieren
5. Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern aller Art

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-01-08	2 Tage	
Entgelt	254,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	330,00 €	Nichtmitglieder

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

Vom Umgang mit dem als schwierig erlebten Bürger

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus den Verwaltungen, die Belastungssituationen und Störungen im Miteinander auflösen wollen.

Ihr Nutzen

Woran liegt es, dass ich den einen Bürger so und den anderen anders wahrnehme? Was kann ich machen, damit ich mit diesem „schwierigen“ Bürger besser umgehen kann?

Genau das bekommen Sie mit diesem Seminar: Sie erhalten Handlungshilfen zum Umgang mit „schwierigen“ Bürgern und lernen die Situationen zu hinterfragen.
In Zukunft haben Sie dann:
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Bürgern
- sichere Gesprächsführung
- Gelassenheit auch in schwierigen Situationen
- mehr Erfolg

Inhalt

1. Wann ist ein Bürger schwierig und wann nicht? – Erkennen, verstehen, akzeptieren und handeln
2. Vom ersten Eindruck – wie siehst DU mich und wie ich DICH?
3. Der Bürger versteht mich nicht - Gesprächshintergründe erkennen, verstehen und nutzen lernen
4. Eigene Wahrnehmungen und Emotionen – spielen diese eine Rolle?
5. Die „Spiele“ schwieriger Menschen
6. Wie sie die Welt sehen
7. Was ich tun kann
8. Wie komme ich mit den Fragen des Bürgers und damit zurecht, wenn er fachlich nicht alles versteht?
9. Wie grenze ich mich freundlich aber bestimmt gegen nicht erfüllbare Forderungen ab?

Dozent

Joachim Hartmann

Nummer K-01-25/24

Termin **4. Dezember 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

130,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
169,00 €	Nichtmitglieder

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

Gespräche souverän und erfolgreich führen

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus den kommunalen Verwaltungen, die viel mit anderen Menschen reden (dürfen)

Ihr Nutzen

Gespräche sind das wichtigste Element menschlicher Kommunikation. Wir können Menschen mit ihnen gewinnen oder vergraulen. Sie überzeugen oder verzweifeln lassen. Sympathie oder Antipathie mit ihnen ernten. Wir reden den ganzen Tag mit Menschen. Die Forschung hat in den letzten Jahren Vieles herausgefunden, was wir in unserem täglichen Alltag nutzen können.

Inhalt

1. Kommunikation und Gespräche
   - Ebenen der Kommunikation
   - psycholinguistische Hintergründe
   - Besonderheiten von Dialogen

2. Gespräche steuern
   - Gespräche effektiv vorbereiten
   - eindeutig sprechen, anweisen, kommunizieren
   - verbale Mittel, um souverän das Heft des Handelns in der Hand zu behalten und eigene Ziele durchzusetzen

3. Konflikte und schwierige Situationen
   - Konflikte steuern und lösen
   - Meinungsverschiedenheiten proaktiv lösen
   - Emotionen zielgerichtet einsetzen
   - Kritik als positives Mittel von Veränderungsprozessen nutzen
   - souverän handeln in brenzligen Situationen

4. Entscheidungen zielgerichtet herbeiführen
   - Phasen der Entscheidungsfindung
   - Rolle des Moderators und Lenkers
   - Diskussionen steuern

Dozent

Dr. Jens Kegel

Nummer

K-08-26/24

Termin

16./17. April 2024
1. Tag: von 09:30 bis ca. 16:30 Uhr und 2. Tag: von 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
326,00 €	Nichtmitglieder

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

Web-Seminar: **Gendersensible und Leichte Sprache in den Kommunen**

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der Verwaltung, mit täglichem Schriftverkehr mit Bürgern/-innen

Ihr Nutzen

Sie reflektieren Anstöße für bessere Texte. Sie erstellen Textbausteine für Einstieg, Hauptteil und Schluss unter Auswertung von Formulierungshilfen aus neueren Projekten zur Verwaltungssprache.

Inhalt

1. Was kennzeichnet eine einfache, geschlechtergerechte und leichte Sprache?
2. Wie verwirklichen Sie Grundlagen eines wertschätzenden Umgangs schriftlich?
3. Was sind Qualitätskriterien einer modernen Organisationssprache?
4. Was sind klassische sprachliche Verrenkungen oder Worthülsen?
5. Welche „Sprach-Fossilien“ gehören ins „Floskel-Labor“?
6. Wie bauen Sie einen Brief stilsicher auf?
7. Wie formulieren Sie handlungsorientiert für den Empfänger?
8. Wie bringen Sie auch schwierige Sachverhalte klar und eindeutig auf den „Punkt“?
9. Wie fördern Sie mit „Verständlichmachern“ die Entscheidungsfreude beim Empfänger?

Arbeitsmittel

Bringen Sie eigene Textbausteine oder Texte mit, die auf Bürgerfreundlichkeit überprüft werden sollen.

Hinweise

Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer web-S-03-22/24

Termin **25. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Entgelt

124,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
161,00 €	Nichtmitglieder

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

Umgang mit psychisch beeinträchtigten Bürgern

Zielgruppe

Beschäftigte aus publikumsintensiven Arbeitsbereichen

Ihr Nutzen

In diesem Seminar lernen Sie die Anzeichen für psychische Auffälligkeiten und deren mögliche Hintergründe kennen. Sie entwickeln ein besseres Verständnis für auffällige Verhaltensweisen und daraus ein eigenes sicheres Gefühl im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Menschen. In typischen Fallbeispielen und simulierten Gesprächen lernen Sie den Umgang mit schwierigen Situationen.

Inhalt

1. Was bedeutet es, psychisch krank zu sein?
   - Überblick zur Klassifikation psychischer Krankheiten
   - Einstellungen und Vorurteile gegenüber psychisch auffälligen Menschen
2. Verhaltensauffälligkeiten der Bürger/-innen
   - typische konfliktauslösende Verhaltensweisen
   - Möglichkeiten und Grenzen der Hilfestellung
3. Erscheinungsbild und Ursachen ausgewählter psychischer Störungen
   - Schizophrenie und Wahn
   - Depressionen
   - Ängste und Zwangserkrankungen
   - Alkoholismus und andere Süchte
   - Persönlichkeitsstörungen
4. Verhaltensstrategien im Umgang mit psychisch beeinträchtigten Menschen
   - Grenzen im Umgang und realistische Beratungsziele
   - deeskalierende Verhaltensweisen
5. Partnerzentrierte Gesprächsführung
   - aktives Zuhören
   - Nein-Sagen

Dozent

Alexander Höfer

Nummer

K-06-09/24

Termin

10./11. April 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

254,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
330,00 € Nichtmitglieder

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

Es bleibt die Trauer

Umgang mit Menschen, die an einem Verlust leiden

Zielgruppe

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Sekretäre/-innen, Mitarbeiter/-innen die wissen möchten, wie man mit Trauer umgeht

Ihr Nutzen

Das Erleben von solch schwierigen Situationen führt bei Menschen immer wieder zu Überforderung und Hilflosigkeit. Was dann meist fehlt, ist die sichere kompetente Begleitung der Betroffenen.

Sie bekommen Kenntnisse vermittelt, die Ihnen und dem trauernden Menschen in Ihrer Mitte zur Bewältigung beistehen.

Inhalt

1. Wie trauern wir - was können Führungskräfte / Kollegen tun?
2. Umgang mit dem Tod
3. Wie arbeite ich solche Ereignisse mit dem/ im Team auf
4. Möglichkeiten von psychosozialer Notfallversorgung
5. Welche Rituale kann ich anbieten?
6. Was ist ein psychisches Trauma?

Dozent

Stephan Kays (Verhaltenstrainer, langj. Dozent für Krisenintervention, Stress, Kommunikation)

Nummer K-07-18/24

Termin **4. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

117,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
152,00 €	Nichtmitglieder

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

Deeskalationstraining

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus den Verwaltungen, die Belastungssituationen und Störungen im Miteinander auflösen wollen

Ihr Nutzen

Normale und „nette“ Gespräche führen kann jeder. Schwierig wird es erst, wenn der Andere anders reagiert, als wir es uns wünschen. Schnell geht es dann nicht mehr um Fakten, sondern mehr um Gefühle, Mutmaßungen, Unterstellungen bis hin zu Schmollen und Beschimpfungen. Damit es nicht so weit kommt, vermittelt das Seminar praktisches Gesprächsrüstzeug auf wissenschaftlicher Psychologie-Grundlage (Fr. Schulz von Thun, Samy Molcho, Vera F. Birkenbihl, Konrad Lorenz, Paul Watzlawick, Thomas Gordon u. a.)

Inhalt

1. Kommunikation verstehen - Konflikten in Gesprächen vorbeugen
2. Konflikte annehmen statt weiterreichen
3. Eigene Stressregulation
4. Konflikte erkennen (Ursachen und Formen)
5. Selbsttest (Welcher Konflikttyp bin ich?)
6. Zwischenmenschliche Konflikte kennenlernen (Wahrnehmungen, Emotionen)
7. Einstellungen, Verhaltensweisen
8. Techniken der Deeskalation
9. Instrumente beherrschen: konstruktive Beeinflussung, aktives Zuhören, Umgang mit
10. Widerstand, niederlagenlose Konfliktlösung, günstige Randbedingungen schaffen
11. Gekonntes Reagieren auf Aggression, Beleidigungen, Drohungen und Arroganz
12. Die Fragen und Fallbeispiele der Teilnehmer stehen immer im Vordergrund, vor allen anderen Inhalten!

Nummer K-06-12/24

Termin **29./30. August 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

254,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
330,00 €	Nichtmitglieder

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

Bedürfnisorientiert von Mensch zu Mensch kommunizieren – Ein Seminar auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus den Verwaltungen, die Belastungssituationen und Störungen im Miteinander auflösen wollen

Ihr Nutzen

Im beruflichen Kontext treffen wir mitunter auf Menschen, mit denen sich die Kommunikation aufgrund von unterschiedlichen Orientierungsrahmen, Erfahrungen und Perspektiven (Herkunft, Geschlecht, Alter, Hierarchien) schwierig gestaltet oder es schwer ist, sich auf Augenhöhe und wertschätzend zu begegnen. In solchen Situationen braucht es einen Weg – eine gemeinsame „Sprache“ – wie wir trotz aller Unterschiede miteinander in Kontakt kommen können. Hierfür bietet sich eine bedürfnisorientierte Kommunikation an.
Anliegen des Seminars ist, Ihnen anhand von Beispielen aus Ihrem Alltag zu zeigen, wie sie ihre Kommunikation bedürfnisorientierter gestalten können, um auf diese Weise zu mehr Verständnis und Verbindung im Miteinander zu kommen. Grundlage des Seminars ist das Gesprächsmodell der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg, dass ein praxisnahes Werkzeug für einen wertschätzenden und achtsamen Umgang zwischen den Menschen bietet. Sie sollten offen sein, sich auf eine neue Sichtweise auf den Kontakt mit ihren Mitmenschen einzulassen.

Inhalt

Folgende Inhalte werden im Seminar vermittelt. Diese beruhen alle auf dem Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation nach Mar shall B. Rosenberg.

- Zwischen Beobachtungen und moralistischen Bewertungen unterschei den
- Reflexion des Zusammenhangs zwischen den eigenen moralistischen Bewertungen über andere und sich selbst
- (Eigene) Urteile und Bewertungen erkennen und in Bedürfnisse übersetzen
- Zwischen Bedürfnissen und Strategien unterscheiden
- Bedürfnisorientierte Kommunikation und deren Relevanz in Konflikten Lernziele des Seminars

Sie

- haben erfahren, inwiefern ihre Kommunikation durch ihre eigenen Urteile und moralistischen Bewertungen über andere und deren Verhalten geprägt sind.
- können ihre eigenen Urteile und Bewertungen erkennen und in Bedürfnisse übersetzen.

- haben erfahren, wie Sie einen Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen hinter ihren Handlungen und Sichtweisen bekommen können.
- können erklären, warum bedürfnisorientierte Kommunikation gerade in schwierigen Gesprächssituationen wichtig ist.
- können andere dabei unterstützen, sich ihrer Bedürfnisse bewusster zu werden.
- können erklären, was der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Strategien ist und was dies für die Lösung von schwierigen Gesprächssituationen bedeutet.
- sind dafür sensibilisiert, warum es möglich ist, über die bedürfnisorientierte Kommunikation mit allen Menschen auf Augenhöhe in Kontakt zu kommen.

Das Modell
Das Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg steht in der Tradition der klientenzentrierten Gesprächsführung von Carl Rogers. Eine Grundannahme des Modells ist, dass alle Menschen eine Reihe von Bedürfnissen (Anerkennung, Wertschätzung, Autonomie, Harmonie, Sicherheit, Klarheit usw.) teilen. Nach dem Modell entstehen Konflikte nicht auf dieser Bedürfnisebene, sondern auf der Ebene der Strategien, derer sich Menschen bedienen, um sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Werden die Bedürfnisse aller Beteiligten erst einmal erkannt und klar formuliert, entstehen oft völlig neue Möglichkeiten für das gegenseitige Verständnis und für die gemeinsame Suche nach Strategien zur Erfüllung der Bedürfnisse aller (Konfliktlösung). Im Mittelpunkt des Modells steht das gegenseitige Verstehen – ohne dabei mit dem, was der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin sagt, „einverstanden“ sein zu müssen. Damit bietet es ein wertvolles und vor allem praxistaugliches Werkzeug für einen wertschätzenden und empathischen Umgang miteinander.

Dozentin Maria Müller

Nummer K-07-27/24

Termin **28. August 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

121,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
157,00 €	Nichtmitglieder

Argumentieren und überzeugen statt überreden und verlieren

Zielgruppe
für alle, die mündlich und schriftlich überzeugen und argumentieren müssen

Ihr Nutzen
Sie lernen alle wesentlichen wissenschaftlichen Hintergründe kennen, die Sie zu plausibler Argumentation befähigen. Beispiele und Übungen komplettieren den Tag.

Inhalt

1. Neurologisches und Psycholinguistisches
   - Was geht in den Köpfen der Hörer und Leser vor sich, wenn wir argumentieren?
   - Welche Schlussfolgerungen lasen sich daraus für plausible Argumentationen ziehen?

2. Argumentieren im Alltag
   - Besonderheiten der Alltagsargumentationen gegenüber formaler Logik
   - Schlussfolgern, Schlüsse ziehen, Erkenntnisse gewinnen

3. Von Sokrates lernen heißt argumentieren lernen
   - die Hebammenkunst des Philosophen gewinnbringend anwenden
   - wer fragt, argumentiert

4. Was gute Lehrer schon immer wussten
   - Methodisches und Didaktisches fürs Argumentieren nutzen

5. Mündlich und Schriftlich
   - Unterschiede und Besonderheiten
   - Plausibel im Sinne der Kommunikations-Partner argumentieren

6. Beispiele und Übungen

Dozent
Dr. Jens Kegel

Nummer
K-04-11/24

Termin
12. September 2024 von 09:30 bis ca. 16:30 Uhr

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

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.

Die Sitzung effizient durchführen, wenn unterschiedliche Ziele, Interessen und bewegte Kommunikation aufeinander treffen

Zielgruppe
Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die Sitzungen (durch-) führen müssen

Ihr Nutzen
Sie tragen eine Verantwortung für Sitzungen. Sehr viel Unterschiedliches muss gleichzeitig beachtet werden: Persönlichkeit, Verantwortung, Funktion, Ziele, Interessen, Einfluss, Zusammenhänge. Es wird erörtert, diskutiert, gestritten. Sehr oft ist es nicht allein die Frage, worum geht es – eher Frage: Wie ist die Art und Weise unseres Umgehens mit uns und mit den Themen, um ans Ziel zu kommen.

Diese Fortbildung qualifiziert Sie dafür, in heißer Atmosphäre mit einem klaren Kopf und etwas Handwerkzeug Sitzungen auf den Punkt zu bringen.

Inhalt
1. Erfassen, sammeln, diskutieren: Das Handwerkzeug des Moderators kennen und anwenden
2. Kompetenz beim Leiten oder Moderieren: Struktur hilft
3. Erkennen, worum es wirklich geht – was Ziele und Interessen unterscheidet – und wie beides auseinanderzuhalten ist
4. Das Handwerkzeug
5. Temperament trifft auf Sachverstand
6. Wenn Affekt den Inhalt sabotiert,
7. Ruhe rein, Tempo raus
8. Den kleinsten gemeinsamen Nenner finden
9. Wenn es doch eher nach Konflikt aussieht Eingehen auf das, was passiert
10. Im Kontakt und im Gespräch bleiben - beim Ringen und Feilschen
11. Diskussionen fraktionieren und Dialoge kontrollieren
12. Über das Verwenden von Moderations-Karten – ihr kluger Einsatz, weil das Aufschreiben die Diskussion strafft und Ergebnisse sichert

Arbeitsmittel
Bitte Beispiele bzw. Sitzungsmaterialien zur Veranstaltung mitbringen.

Dozent
Joachim Hartmann

Nummer
K-03-11/24

Termin
4. Juni 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt
130,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
169,00 € Nichtmitglieder

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

Konflikte erkennen, beheben, abwenden

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus kommunalen Verwaltungen, die mit Konflikten umgehen müssen

Ihr Nutzen

Unerkannt erschweren sie das Zusammenleben und -arbeiten, manchmal massiv. Konflikte haben oftmals kleine Ursachen, wachsen sich aber – unbearbeitet – zu massiven Störfaktoren aus. Wie lassen sie sich erkennen, was kann man gegen sie tun, welche prophylaktischen Maßnahmen können wir ergreifen?

Inhalt

1. Psychologisches
   - zwei Sichtweisen auf Menschen und ihre Folgen
   - Wie entstehen Konflikte auf zwei Ebenen?
   - typische Reaktionen, um Konflikte aus der Welt zu schaffen
   - Umgang mit Spannungen und Machtkämpfen

2. Grundlagen
   - Eskalationsstufen: einschreiten oder laufen lassen?
   - Was Konflikte antreibt

3. Potentiale von Konflikten
   - die positiven Aspekte von Konflikten

4. Erste Hilfe
   - Bremsen und Adlerperspektive

5. Konflikten begegnen
   - Werkzeug zur Diagnose
   - drei Eskalations-Stufen: Analyse und Handlungen
   - Werkzeug für den Umgang mit Konflikten
   - Wie begegne ich Konflikten sprachlich?

6. Konflikten vorbeugen
   - sechs Schritte für ein konfliktfreies Miteinander

7. Wie Tiere Konflikte lösen
   - von Menschenaffen und anderen lernen

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-07-19	2 Tage	
Entgelt	251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	326,00 €	Nichtmitglieder

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

Grundlagen der Konfliktberatung

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, die Ansprechpartner für Konflikte in der kommunalen Verwaltung sind; Personalvertretung, BGM- und BEM-Koordinatoren

Ihr Nutzen

Konflikte am Arbeitsplatz sind normal und beeinträchtigen nicht zwangsläufig die Leistungsfähigkeit und Zusammenarbeit im Arbeitsbereich. Entscheidend ist, wie die Betroffenen und deren Umfeld mit den Konflikten umgehen. Zu einem systematischen Konfliktmanagement gehört es, Betroffenen qualifizierte Ansprechpartner für die Unterstützung bei der Konfliktbewältigung zur Seite zu stellen. Diese stärken aktiv die Konfliktfähigkeit der Hilfesuchenden und können darüber hinaus vermittelnd zwischen Konfliktpartnern tätig werden.

Im Seminar werden die Grundlagen der Konfliktberatung vermittelt. Sie setzen sich mit den Ursachen und Erscheinungsformen von Konflikten auseinander und erproben anhand konkreter Fallkonstruktionen Strategien zur wirkungsvollen Unterstützung von konfliktbetroffenen Einzelpersonen und Gruppen.

Inhalt

1. Konflikte verstehen
   - Konfliktursachen
   - Konfliktdynamiken
   - Verhaltensweisen im Konflikt

2. Systematisches Konfliktmanagement in Unternehmen und Organisationen
   - Konfliktkultur, Aufklärung und Transparenz
   - Führungskraft als Konfliktmanager
   - Unterstützungsangebote des AG - Konfliktberatung

3. Konfliktberatung
   - Konfliktanalyse
   - Konfliktcoaching
   - Konfliktberatung bei Konflikten zwischen Einzelpersonen
   - Konfliktberatung bei Gruppenkonflikten

Dozentin

Kerstin Mende

Nummer K-07-13/24

Termin **30. September und 1./2. Oktober 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

459,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
597,00 €	Nichtmitglieder

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

Konfliktmanagement in der Verwaltung

Kollegenknaatsch und (Bürger-) Kundenstress

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, Fürhungskräfte in öffentlichen Einrichtungen und Verwaltungen

Ihr Nutzen

- kollegiale konfliktarme Zusammenarbeit an Zielen statt Wünschen
- fachliches Können, Eigenschutz und Motivation für konfliktreiche Gespräche

Inhalt

1. Psychologie des Gesprächs:
   - Welche Ursachen und Formen von Konflikten gibt es?
   - Zwischenmenschliche Konflikte: Wahrnehmung, Emotion, Einstel lung, Verhaltensweisen
2. Möglichkeiten der eigenen positiven Konfliktbewältigung und Erregungskontrolle
3. Effektives und konstruktives Beeinflussen von Missverständnissen, Streit und Eskalation in Gesprächen
4. Umgang mit Widerstand – was heizt die Situation eventuell noch an?
5. Grenzen kennen und setzen
6. Zeitmanagement zum Nutzen der eigenen Ressourcen
7. Gespräche abkürzen

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-07-28	2 Tage	
Entgelt	254,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	330,00 €	Nichtmitglieder

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

Umgang mit Konflikten – ehe die Psyche schlapp macht

Zielgruppe

Sachbearbeiter/-innen, die in Bürgergesprächen Konflikte und schwierige Situationen zu bewältigen haben

Ihr Nutzen

Wer im öffentlich-rechtlichem Bereich tätig ist, sieht sich oft einer Flut von Vorwürfen, Unterstellungen und manchmal auch Anfeindungen ausgesetzt – dabei spielt es keine Rolle, ob dies Bürger, Auftragnehmer, Nutzer, Vertreter, Einwohner oder Unternehmer ist. Manchmal werden Wunder in Sachen Klärung von Problemen und Anliegen erwartet und läuft dann nicht alles nach ihren Vorstellungen, sind er oder sie sauer. Oder es wird Druck ausgeübt, gedroht oder ein schlechtes Gewissen gemacht. Dieser Kurs macht fit, die Grenze zwischen Unterwürfigkeit und eigener Unsachlichkeit zu ziehen, damit professionelles Gesprächsverhalten im Direktgespräch und am Telefon möglich wird. Gekonnter Umgang mit Konflikten und begrenzten Zeitbudgets ist in diesem Spannungsfeld die Lösung, damit Spaß und Zufriedenheit im Beruf erhalten bleiben.

Inhalt

1. Psychologie des Gesprächs:
   - Welche Ursachen und Formen von Konflikten gibt es? Zwischenmenschliche Konflikte: Wahrnehmung, Emotion, Einstellung, Verhaltensweisen
2. Möglichkeiten der eigenen positiven Konfliktbewältigung und Erregungskontrolle
3. Effektives und konstruktives Beeinflussen von Missverständnissen, Streit und Eskalation in Gesprächen
4. Umgang mit Widerstand – was heizt die Situation eventuell noch an?
5. Grenzen kennen und setzen
6. Zeitmanagement zum Nutzen der eigenen Ressourcen
7. Gespräche abkürzen
8. Ihre Fragen und Fallbeispiele stehen immer im Vordergrund, vor allen anderen Inhalten!

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-07-22	2 Tage	
Entgelt	254,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	330,00 €	Nichtmitglieder

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

Schwierige Gesprächssituationen souverän bewältigen

Zielgruppe

Sachbearbeiter/-innen, die in Bürgergesprächen Konflikte und schwierige Situationen zu bewältigen haben

Ihr Nutzen

Oft kommen Bürgerinnen und Bürger verärgert und erregt zum Amt. Sie sind mit einer Entscheidung nicht einverstanden, wollen einem Bescheid widersprechen, verstehen einen Sachverhalt nicht – und bei der Gelegenheit lassen sie gleich noch all ihren Frust über alle möglichen anderen Ärgernisse los. Der Workshop hilft Ihnen, Hintergründe dieses Verhaltens zu verstehen und mit dem richtigen „Handwerkszeug" der Kommunikation damit souverän umzugehen

Inhalt

1. Partner- und situationsorientierte Gesprächsführung
   - Mit DISG effektiv kommunizieren
   - Kommunikationsmodelle verstehen und anwenden
   - Beschwerdemanagement
   - Sprache als Ausdrucksmittel – stimmliche Wirkung
   - Bewusste Wortwahl – positives Formulieren, Sie-Stil

2. Handlungsstrategien/Gesprächstechniken
   - Aktives Zuhören und lösungsorientiertes Argumentieren
   - Einsatz korrekter Fragetechniken
   - Du-Ich-Botschaften als Deeskalationsmöglichkeit
   - Formulierungshilfen in schwierigen Situationen, Einwänden souverän begegnen
   - Ein Gespräch für beide Seiten positiv beenden
   - Gelassenheit entwickeln, Stress und Frust reduzieren

Arbeitsmittel

Bitte konkrete Problemfälle aus Ihrer Praxis zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin

Simone-Annett Pommert

Nummer

K-05-30/24

Termin

24. April 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

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.

Schwierige Gesprächssituationen souverän bewältigen - Trainingstag

Zielgruppe

Vorraussetzung für die Anmeldung ist der Besuch des Seminares Schwierige Gesprächssituationen souverän bewältigen

Ihr Nutzen

An diesem Trainingstag sollen alle besprochenen Inhalte ausgiebig trainiert werden, damit Sie diese im Alltag besser anwenden können.

Inhalt

Training, Fallbeispiele und Rollenspiele zu den Inhalten:

1. Partner- und situationsorientierte Gesprächsführung
   - Mit DISG effektiv kommunizieren
   - Kommunikationsmodelle verstehen und anwenden
   - Sprache als Ausdrucksmittel – stimmliche Wirkung
   - Bewusste Wortwahl – positives Formulieren, Sie-Stil

2. Handlungsstrategien/Gesprächstechniken
   - Aktives Zuhören und lösungsorientiertes Argumentieren
   - Einsatz korrekter Fragetechniken
   - Du-Ich-Botschaften als Deeskalationsmöglichkeit
   - Formulierungshilfen in schwierigen Situationen, Einwänden souverän begegnen
   - Ein Gespräch für beide Seiten positiv beenden
   - Gelassenheit entwickeln, Stress und Frust reduzieren

Arbeitsmittel

Gern können Sie konkrete Problemfälle aus Ihrer Praxis zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin

Simone-Annett Pommert

Nummer

K-05-38/24

2. Termin

6. November 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

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

Mittels wertschätzender Kommunikation Menschen erreichen und Spannungen abbauen

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus den Verwaltungen, die Belastungssituationen und Störungen im Miteinander auflösen wollen

Ihr Nutzen

Mittels Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg lernen Sie im Seminar:

- Klarheit hinsichtlich Ihrer eigenen Anliegen und der Ihrer Mitmenschen zu gewinnen und einander zu verstehen
- Ihre eigenen Anliegen kraftvoll, klar und wertschätzend zu kommunizieren und Widerstände anderer wertschätzend und empathisch aufzulösen
- in Belastungssituationen wirksam für sich zu sorgen
- Spannungen konstruktiv in stimmige Lösungen zu verwandeln

Mit dem Seminar stärken Sie Ihre Gesprächs- und Verhandlungskompetenz

Inhalt

1. Grundstruktur der Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg mit ihren 4 Schritten
2. Selbsteinfühlung: eigene Anliegen klarer erkennen und wirksamer ausdrücken
3. Verborgene Anliegen Anderer erkennen und bei der Lösungsfindung berücksichtigen
4. Wichtige Schlüsselunterscheidungen und Sprachmuster für echte oder nur scheinbare Verständigung wahrnehmen und erstere bewusst einsetzen
5. Übungen zu den Seminarbausteinen und Fallbeispiele aus dem Alltag

Dozentin

Gudrun Höntsch

Nummer K-06-23/24

Termin **22./23. Mai 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

230,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
300,00 €	Nichtmitglieder

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

Mobbing und sexuelle Belästigung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen aus der Personalverwaltung, Betriebsräte und andere Personen, die mit betrieblichen Mobbingsituationen umgehen müssen

Ihr Nutzen

Mobbing kann jeden treffen, gleich in welchem Beruf, auf welcher Hierarchiestufe oder in welcher Branche. Werden Verantwortliche mit Hinweisen auf Mobbing konfrontiert, herrscht bei diesen oft Ratlosigkeit. Durch das Verstehen und das frühzeitige Bewältigen von sich entwickelnden Konflikten, die sich zu Mobbingkonflikten ausweiten können, werden Kosten und enorme gesundheitliche und persönliche Folgen vermieden. Die Prävention zur Verhinderung von Mobbing beginnt mit dem Verstehen. Das Wissen um die unterschiedlichen Ursachen von Mobbingkonflikten wird Sie in die Lage versetzen, Konflikten rechtzeitig und mit den richtigen Mitteln entgegenzuwirken.

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz ist ein hochaktuelles und immer noch tabuisiertes Thema, beiderlei Geschlechter sind davon betroffen. Die Betroffenen schweigen oft aus Scham. Sensibilisieren Sie sich dafür, wo sexuelle Belästigung und Diskriminierung beginnt und erfahren Sie, wie Sie dagegen vorgehen können.

Inhalt

1. Mobbing erkennen
   - Mobbing oder Konflikt?
   - Konfliktursachen und Konfliktdynamiken
   - konstruktive Konfliktbewältigung
   - Mobbing am Arbeitsplatz
   - Ursachen und Erscheinungsformen von Mobbing
   - Beteiligung und Verantwortung bei Mobbing
2. Prävention und Intervention
   - Arbeitgeberfürsorgepflichten - Mobbing vorbeugen
   - Klimafaktoren der Zusammenarbeit
   - Gesprächsführung mit Mobbingbetroffenen
   - Aufklärung und Werteorientierung
   - Früherkennungs- und Beratungsnetzwerk
   - Rechtsprechung bei Mobbing / Fallbeispiele
3. Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Dozentin Kerstin Mende

Nummer K-07-12/24

Termin **18. November 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

153,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
199,00 €	Nichtmitglieder

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

Anti-Lampenfieber-Training vor Redeauftritten

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte in der Verwaltung, die sich auf Vorträge oder mündliche Prüfungen vorbereiten möchten

Ihr Nutzen

Erarbeitung rhetorischer Fähigkeiten ohne störendes Lampenfieber - gesunder Umgang mit Stress

Inhalt

1. Steuerung von eigenen bzw. störenden Emotionen?
2. Prioritäten setzen – Scheibchentaktik
3. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (z. B. Atemtechnik, Entschleunigung)
4. Schnelles Vorbereiten eines Kurzvortrages
5. Sinn und Unsinn von Körperspracheregeln (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechweise u. a.)
6. Tipps und Tricks für Lampenfieber

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-08-24	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.

Rhetorische Präsenz

Hilfe, ich stehe im Mittelpunkt!

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus kommunalen Verwaltungen, die vor Anderen präsentieren und dabei überzeugend auftreten wollen

Ihr Nutzen

Sie werden schon beim Gedanken nervös, vor Anderen zu sprechen? Vielleicht sieht man Ihnen die Aufregung auch gar nicht an, aber Ihr Auftritt hat dennoch nicht die Wirkung, die Sie wollen? Ihre Freude am Sprechen verfliegt angesichts der Zuhörerschaft leider viel zu schnell?

Im Kurs arbeiten wir daran, dass Sie eloquent und mit Know-How solche Situationen meistern.

Ziel ist es, dass Sie in Zukunft selbstbewusst(er), authentisch UND wirkungsvoll präsentieren können und damit Ihre Dienststelle auf charmante Art und Weise repräsentieren.

Inhalt

1. Präsent mit Worten
   - wie wir Aufmerksamkeit bei Hörer*innen erreichen und halten
   - wie wir Lust aufs Zuhören schaffen

2. Präsent mit Körper und Stimme
   - sich authentisch als ganzer Mensch zeigen
   - die Macht der Körpersprache erfahren

3. Präsent beim Auftritt
   - alles eine Frage der Haltung
   - Umgang mit Nervosität und Lampenfieber

Arbeitsmittel

Bitte eine eigene kleine Rede oder Präsentation von ca. 3 Minuten Länge mitbringen! Thema egal, gerne etwas aus dem Berufsleben!
(Ja, es ist herausfordernd – melden Sie sich doch aber trotzdem gern an! Wir arbeiten dann gemeinsam an allen Hürden! Es wird Sie weiter bringen!)

Dozentin

Steffi Schwarzack, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Nummer K-08-10/24

Termin **15./16. August 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

264,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
344,00 €	Nichtmitglieder

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

Mit Stimme überzeugen
Gut klingen und ankommen

Zielgruppe

Führungskräfte, Referent/-innen, Beschäftigte im Kundenservice aus kommunalen Verwaltungen, Interessierte

Ihr Nutzen

Sie wollen gut klingen und Andere mit Ihrem Wissen und Können überzeugen? Im Workshop lernen Sie, welchen Anteil die Stimme daran hat.

Sie lernen Ihre Stimme und deren Wirkung auf Andere kennen. Sie erwerben Wissen, wie Sie Ihr stimmliches Potenzial zur Entfaltung bringen. Sowohl ein Übungsprogramm für die schöne klangvolle Stimme als auch Know-How, wie Sie Kund*innen oder Mitarbeiter*innen motivieren können, nehmen Sie zur Anwendung in den Alltag mit.

Inhalt

1. Stimmerzeugung
   - Zusammenhang von Körperhaltung und Stimme
   - den eigenen Ton finden
   - klassische „Fehler“ der Stimmerzeugung und ihre Wirkung

2. Die Farben unserer Stimme
   - Wirkungsparameter der Stimme entdecken
   - Atem, Stress, Emotionen – ihr Einfluss auf Stimmung und Stimme
   - Übungszyklus zu Stimme und Sprechen – oder wie Sie Ihre Stimme schulen

3. Im Brustton der Überzeugung und wie Sie ernst genommen werden
   - Kraft und Resonanz in der Stimme
   - auf den Punkt sprechen – Gliederung und Pausen
   - deutliche Artikulation als Entlastung der Stimme

Dozentin

Steffi Schwarzack, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Nummer K-08-11/24

Termin **18. September 2024** von 09:00 bis ca. 16.00 Uhr

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

Entgelt

132,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
172,00 €	Nichtmitglieder

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

Sprache der Macht - Macht der Sprache

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen der Dienststellen, die vor Anderen präsentieren und dabei überzeugend auftreten wollen.

Ihr Nutzen

Wer sich der Macht des Wortes bewusst ist und mit Sprache umzugehen weiß, wird Wirkungen erzielen und andere überzeugen.

Inhalt

1. Worte über Worte
   - Konnotationen, wichtige Nebenbedeutungen
   - Sprachmuster, nutzen und durchbrechen
   - Einfache Botschaften und ihr Nutzen

2. Mit Worten souverän dominieren, führen, beeinflussen
   - Mit und ohne Worte dominieren
   - Tricks aus der Sozialpsychologie anwenden

3. Anschaulich reden auf die überzeugende Tour
   - Die Kraft und Macht von Bildern
   - Formen und Mittel anschaulich zu schreiben
   - Der einfache Weg zu einer tragfähigen Metapher

4. Heikle Situationen sprachlich meistern
   - Meine Souveränität wird bedroht
   - Das Heft des Handelns droht zu entgleiten

5. Erzählende Texte
   - Warum die kleinen Erzählungen wie Wunder bewirken
   - Die Urform der Kommunikation gezielt nutzen

6. Führung, Macht und Sprache – eine notwendige Dreiecksbeziehung
   - Der Wille zur Macht
   - Souverän als Führungskraft handeln
   - Unterschwellige Aussagen und was sie bewirken

Dozent

Dr. Jens Kegel

Nummer

K-08-19/24

Termin

2./3. September 2024
1. Tag von 09:30 bis ca. 16:30 Uhr, 2. Tag von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
326,00 €	Nichtmitglieder

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

Die richtigen Worte für Standesbeamte
Praktikerseminar

Zielgruppe	Standesbeamtinnen und Standesbeamte
Ihr Nutzen	Sie als Standesbeamte sind die behördlichen Wegbegleiter der Bürgerinnen und Bürger. Für diesen Beruf sind Kenntnisse im gesetzlichen Bereich genauso wichtig wie die sprachliche Gestaltung der Worte. In diesem Seminar trainieren Sie die Fähigkeit, die Wirkung Ihrer Worte und Stimme gezielt einzusetzen und Sie lernen, die Stimmung des Publikums angemessen zu begleiten. Somit halten Sie die Balance zwischen einer bürokratischen Wortwahl und dem Bühnenpathos bei jeder standesamtlichen Veranstaltung.
Inhalt	1. Das Dilemma: Zwischen Bürokratendeutsch und Bühnenpathos 2. Die Wahrnehmungsmechanismen des menschlichen Gehirns 3. Worte, die ihre Wirkung nicht verfehlen 4. Mit der eigenen Stimme an der Stimmung des Publikums arbeiten 5. Eine unvergessliche Traurede
Arbeitsmittel	Bitte ein bis zwei Traureden und einen Datenträger (USB-Stick) zur Veranstaltung mitbringen.
Dozentin	Christiane Willing

Nummer	K-01-22/24
Termin	**31. Mai 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	144,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 187,00 € Nichtmitglieder

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

Kompetenz am Telefon

Zielgruppe

Sekretäre/-innen, Assistenten/-innen und Mitarbeiter/-innen, für die das Telefon ein wichtiges tägliches Arbeitsmittel ist

Ihr Nutzen

In diesem Seminar erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zu organisatorisch und psychologisch effektivem Umgang mit dem Telefon, schätzen Ihr Telefonverhalten kritisch ein und erproben Gesprächsvarianten.

Inhalt

1. Die Spezifik der Telekommunikation
   - Vor- und Nachteile des Telefonierens
   - Körpersprache am Telefon

2. Der erste Eindruck am Telefon
   - telefonische Visitenkarte
   - kompetent weiterleiten

3. Kompetente Gesprächsführung am Telefon
   - Telefonate vorbereiten – Arbeit mit Telefonskript
   - Gesprächsaufbau und richtiges Sprechen am Telefon
   - Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

Dozentin

Imke Zoitke

Nummer

K-02-06/24

Termin

8. August 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

109,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
142,00 € Nichtmitglieder

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

„Bewusst ich selbst!“

Selbstbewusst Auftreten im Beruf

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die ihre Potenziale zukünftig besser zeigen wollen

Ihr Nutzen

Erfolg hat mehr mit Selbstvertrauen als mit Kompetenz zu tun. Warum genau, erfahren Sie im Kurs, wo wir uns intensiv diesem Bereich widmen.

Sie zeigen nicht, was in Ihnen steckt? Sie bleiben hinter Ihren Möglichkeiten zurück?
Selbstbewusst Auftreten ist eine grundlegende Fähigkeit für das Arbeitsleben. Doch man kann es nicht vortäuschen, nur sein. Deswegen setzt dieses Seminar genau dort an. Wir arbeiten persönlichkeitsorientiert und intensiv daran, den Knoten zu lösen, damit Sie endlich bewusst Sie selbst sind und die Anderen es merken.

Inhalt

1. Souveräne Persönlichkeit - die Stärken des eigenen Wesens betonen - die inneren Antreiber entlarven und sich davon befreien - Selbstzweifel erkennen und überwinden

2. Souverän Handeln - „Nein-Sagen“ und für die eigenen Bedürfnisse eintreten - klar seinen Standpunkt vermitteln - „Yes, I can“ – Umgang mit Stress und Konflikten

3. Souveräne Körpersprache und Stimme - bestimmt Auftreten trotz Zweifeln - die Macht des Embodiment erfahren - Ihr Ressourcenkoffer für schwierige Situationen

Dozentin

Steffi Schwarzack

Nummer

K-04-16/24

Neuer Termin

28. Mai 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

132,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
172,00 € Nichtmitglieder

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

Soziale Kompetenz als beruflicher Vorteil

Zielgruppe Mitarbeiter und Führungskräfte

Ihr Nutzen

Sie setzen sich intensive mit sich selbst und ihren Verhaltensmustern auseinander. Erarbeiten neuer Lösungswege zur Änderung von Verhalten. Erkennen und Überwinden eigener Grenzen.
Erlebnisorientierte Übungen und damit nachhaltige Selbst-Reflektion runden den Tag ab.

Inhalt

1. Wertschätzung
   - Wozu brauche ich Anerkennung?
   - Wie schaffe ich ein wertschätzendes Klima mir selbst und anderen gegenüber?
   - Wie gebe ich Wertschätzung

2. Wahrnehmung
   - Welche innere Haltung habe ich?
   - Wie schaffe ich mir größtmögliche Objektivität?

3. Transparente Kommunikation
   - Wozu brauche ich klare Kommunikation?
   - Was ist hilfreich zur klaren Kommunikation?

4. Entwicklung
   - Wo sehe ich meine eigenen Grenzen?
   - Wo sehe ich meine eigenen Ressourcen?
   - Was beinhaltet das Entwicklungsmodell?

5. Konfliktmanagement
   - Wie gehe ich mit Konflikten um?
   - Was kann ich selbst zur Konfliktlösung beitragen?

6. Unterstützung und Teamfähigkeit
   - Wie kann ich Kooperationen besser nutzen?
   - Wie unterstütze ich andere? Wie bekomme ich selbst Unterstützung? Wie nutze ich meine Ressourcen?

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
K-04-23	2 Tage	

Entgelt		
	238,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	310,00 €	Nichtmitglieder

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

Menschlich! Kommunikation und Interaktion

Zielgruppe	alle, die verstärkt Umgang mit externen, wie auch internen Kunden haben, Verwaltungsmitarbeiter/-innen, Personalreferenten, Personalräte
Ihr Nutzen	Nach dem Absolvieren dieses Seminars haben Sie eine verbesserte Reflexion Ihrer selbst und der Umwelt. Sie werden in der Lage sein, im Rahmen der jeweiligen individuellen Möglichkeiten ihre Sozialkompetenzen zu erweitern und heilend gestörten Interaktionen entgegenzuwirken zu können.
Inhalt	1. Einführung in die Sozialpsychologie - zum Einstieg – Spektrum der Sozialkompetenzen 2. Soziale Wahrnehmung - Eigenschaften der Wahrnehmung – Wahrnehmung in der Kommunikation 3. Ich und die anderen - das SELBST – Selbstkonzept und Selbstwahrung, Selbst- und Fremdbilder - Menschenbilder – Wahrnehmung von Menschen 4. Eindrucksbildung - Einflüsse beobachtbarer Merkmale – Besonderheiten der Eindrucksbildung - Attributionsfehler – Attributionen 5. Persönlichkeitsstruktur und Motivation - Wie sich Motivationen ändern 6. Beziehung vor Inhalt - Inhalts- und Beziehungsaspekte der Interaktion – Einflussnahmen auf Verhaltensweisen
Methode	Anwendung von gruppendiagnostischen Instrumenten wie Team, Klima, Inventar oder Personality Poker.
Dozentin	Christiane Willing
Nummer	K-04-20/24
Termin	**10./11. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	288,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 374,00 € Nichtmitglieder

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

Braintrain

So nutzen wir die Ressourcen unseres Gehirns!

Zielgruppe

für alle, die die Fähigkeiten ihres Gehirn optimal nutzen wollen

Ihr Nutzen

In den vergangenen Jahren haben Neurologen und Psychologen eine Reihe von Erkenntnissen zur Funktionsweise unseres Gehirns gewonnen. Diese widerlegen teils gängige Klischees (Was Hänschen nicht lernt…) und zeigen, dass unser Gehirn weitaus leistungsfähiger ist, als wir vermuten.

Im Seminar lernen Sie, wie Sie die „Graue Masse“ besser ausnutzen, effektiver mit ihr arbeiten, sie leicht auf Erfolg trimmen und schneller lernen.

Inhalt

1. Neurologisches und Psychologisches
   - neue Erkenntnisse aus der Welt der Neuronen und Synapsen
   - von Vorurteilen, Fehlurteilen und Ammenmärchen

2. Vom Durchschnitt zum Meister
   - Erfolg und Leistung sind lernbar
   - wissenschaftlich fundierte Strategien, um das Gehirn optimal zu nutzen

3. Hirngerecht lernen
   - wie lernt unser Gehirn, wenn es lernt
   - von Kurz-, Arbeits- und Langzeitgedächtnissen
   - was Hänschen nicht lernte, lernt eben Hans – bewusst, strategisch, effektiv

4. Beispiele, Übungen, Anwendungen

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-04-07	2 Tage	

Entgelt		
	251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	326,00 €	Nichtmitglieder

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

Strategien zur Bewältigung der täglichen Informationsflut

Zielgruppe	Beschäftigte, mit hohem papiergebunden und digitalen Informationsaufkommen
Ihr Nutzen	Ihr persönlicher Nutzen: - Sie strukturieren Ihre Wissenssammlung nach Sachgebieten und künftigen Verwendungszweck. - Sie lernen Techniken zum effizienteren Lesen und Behalten kennen. - Sie rationalisieren Ihre E-Mail-Bearbeitung – vom Posteingang bis zur Ablage. - Sie vereinfachen Ihre E-Mail-Antworten. - Sie reduzieren zielgerichtet Ihre CC- und BCC-Verteiler.
Inhalt	1. Übersicht auf einen Blick - Struktur und Logik - Speichern oder ausdrucken? - Recherchieren - Ablage nach künftiger Verwendung 2. Techniken zum effizientem Lesen - Lesen und Behalten / Leseverhalten am PC - Texte verarbeiten 3. E-Mails effektiv bearbeiten - den Posteingang rationalisieren - Übersicht bei offenen Vorgänge behalten - Ablage übersichtlich organisieren - E-Mails mit Verfallsdatum richtig handhaben - wie sie einfacher antworten - was der Verteiler über den Absender aussagt - in der Kürze liegt die Würze - präzise formulieren
Dozentin	Silke Heuwerth

Nummer	L-04-08/24
Termin	**29. August 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	126,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 164,00 € Nichtmitglieder

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

Stress bekämpfen + Zeitmanagement + Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe
Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte aus der öffentlichen Einrichtungen und-Verwaltungen

Ihr Nutzen
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.

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.

Ihr Programm

1. Stress erleben und abbauen
   - Was ist Stress?
   - Welche Folgen hat er?
   - Mittel und Wege, um ihn dauerhaft zu verbannen

2. Stress vorbeugen
   - Selbstmotivation als Vitamin C
   - Einstellungen dauerhaft ändern

3. Die Bedeutung von Zeit in unserer Zeit
   - Diktator, Antreiber oder Nebensache?
   - Ein neues Gefühl für Zeit bekommen

4. Zeitmanagement zeitnah
   - 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
   - Krebsprophylaxe durch Essen
   - Vitalstoffe vs. Chemiekeule
   - Futter fürs Hirn

Dozent
Dr. Jens Kegel

Nummer
L-06-32/24

Termin
24./25. September 2024
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. Aushang 5. Etage)

Entgelt

251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
326,00 €	Nichtmitglieder

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

Ziele erreichen, Prioritäten setzen!

Einführung in das Selbst- und Zeitmanagement

Zielgruppe

alle, die sich die Zeit nehmen, um über den Umgang mit sich selbst und dem Phänomen Zeit nachzudenken

Ihr Nutzen

Sie reflektieren das eigene Arbeits- und Zeitverhalten. Sie erweitern Ihre Möglichkeiten zur Verbesserung der inneren Balance und transferieren praktische Anregungen für das persönliche Zeitmanagement in den Alltag.

Inhalt

1. Eckpfeiler des Selbstmanagements
   - Ziel und Gegenstand des Selbstmanagements
   - Wirkung innerer Antreiber auf das Arbeitsverhalten
   - typgerechtes Zeitmanagement

2. Grundprinzipien effizienter Arbeit
   - von der Vision zur Aktion, Ziele setzen
   - Priorisieren: ABC-Analyse, Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip
   - Zeitplantechniken, Tagesplanung, Schreibtischmanagement

3. Organisation der Transfersicherung in den Arbeitsalltag
   - Stressbewältigung und Selbstmotivation
   - Selbstcoaching-Tools nutzen
   - kollegiale Beratung vereinbaren

Nummer L-03-02/24

Termin **11. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

107,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
139,00 €	Nichtmitglieder

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

Web-Seminar: **Erfolgsfaktor Tagesplanung**
Die wichtigsten Methoden des Selbstmanagements

Zielgruppe
Sekretäre/-innen, Mitarbeiter/-innen aus Sekretariaten, Interessierte

Ihr Nutzen
Lernen Sie zielorientiert und effektiv den Tag zu gestalten. Nutzen Sie die richtigen Methoden und Werkzeuge, um offene Vorgänge termingerecht zu erledigen. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Energietank regelmäßig füllen können.

Inhalt

1. Ausgewogenes Termin- und Aufgabenmanagement
   - Zeitdieben auf der Spur
   - Die persönliche Tagesaufgaben-Analyse
   - Die 5 wichtigen Regeln zur Tagesplanung
   - Prioritäten / ABC-Analyse / Pareto-Prinzip
   - praktische Hilfsmittel zur Sofort-Organisation

2. Tagesrhythmus
   - Arbeiten im Unterbrechungsmodus
   - Konzentrations- und Routineaufgaben gewichten
   - Stör- und Leistungskurve aufeinander abstimmen
   - Tipps um Energie zu tanken

Hinweis
Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer web-SL-01-03/24

1. Termin **7. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr
2. Termin **24. Oktober 2024** von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr

Entgelt
103,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 € Nichtmitglieder

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

Web-Seminar: **Stressfreies E-Mail-Management mit Outlook**

Zielgruppe

für alle, die unter der E-Mail-Flut leiden und mit einfachen Mitteln Ihre E-Mail-Kommunikation in den Griff bekommen wollen

Ihr Nutzen

Schluss mit der E-Mail Flut! Bekommen Sie die Kontrolle zurück. Optimieren Sie die Bearbeitung Ihrer elektronischen Post. Arbeiten Sie schneller, besser und sicherer mit Outlook. Schaffen Sie Überblick bei der E-Mail-Ablage. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie Sie ihre E-Mail-Kommunikation vereinfachen.

Inhalt

1. Die E-Mail-Flut beherrschen
   - E-Mail-Eingänge effektiv bearbeiten
   - Sofortaufgaben erkennen
   - E-Mail-Ablage übersichtlich strukturieren
   - E-Mails mit Verfallsdatum richtig handhaben
   - Übersicht bei offenen Vorgängen behalten
   - Ausdrucken und/oder speichern?
   - Hilfreiche Outlookfunktion nutzen

2. Die goldenen Antwort-Regeln nutzen
   - Wie Sie schneller und einfacher antworten
   - Empfänger im An, Cc und Bcc sinnvoll setzen

Hinweis

Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer web-SL-04-08/24

1. Termin **6. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr
2. Termin **25. Oktober 2024** von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr

Entgelt

103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 €	Nichtmitglieder

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

Bleib gesund - Sag deine Meinung

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltunge, Sekretäre/-innen

Ihr Nutzen Sie verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit um konstruktive Rückmeldung zu geben und somit kränkende Kritik zu vermeiden. Bei einem guten Feedback bewahren die Gesprächspartner/-innen ihr Gesicht und können klar formulierte Beobachtungen, Bewertungen, Meinungen, Bitten und Verhaltenswünsche nachvollziehen. Dies fördert bei allen Beteiligten die Bereitschaft und den Mut, Unangenehmes zur Sprache zu bringen, um bestmöglichst ihre Aufgaben zu erfüllen.

Inhalt

1. Wie kann ich einem Kollegen / einer Kollegin sagen, dass mich sein / ihr Verhalten stört?
2. Welche Sprache bzw. welches Verhalten kränkt mich und warum?
3. Was kann ich tun, damit meine Wünsche berücksichtigt werden? Woher nehme ich den Mut?
4. Was hindert mich bisher daran, dem anderen meine Meinung zu sagen?
5. Wie kann ich also meinen Ärger kränkungsfrei ausdrücken?
6. Wie setze ich Grenzen und sage „Nein“. Was tun, damit ich nicht wieder nachgebe?

Dozent Dr. Lutz Kehler

Nummer SL-04-06/24

Termin **2. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

131,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
170,00 €	Nichtmitglieder

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

Ich ärgere mich nicht mehr:
Ich schließe „Freundschaft“ mit meinem Ärger

Zielgruppe

alle Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die mit Ihrem Ärger im Alltag besser zurechtkommen möchten und die an einem gelasseneren Umgang mit Dingen im Alltag, mit anderen Menschen und mich sich selbst arbeiten möchten.

Ihr Nutzen

Sind Sie öfter schlecht drauf, weil Sie sich leicht über etwas oder jemanden aufregen?
Sie lernen einen gelasseneren Umgang mit sich und Ihrer Umwelt und sind in Zukunft besser gerüstet für schwierige Situationen im Alltag. Sie lernen eine Haltung, um mit Situationen und Gegebenheiten des Alltags sowie mit schwierigen Zeitgenossen gelassener umzugehen. Sie verfügen zudem über Handwerkszeug in Ihrer Kommunikation, um Ihrem Ärger angemessen Ausdruck zu verleihen.

Inhalt

Ärger flammt immer dann auf, wenn unsere Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, nicht mit dem was ist im Einklang sind.

1. Was ist Ärger und warum verspüre ich ihn überhaupt?
   - grundl. Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Bedürfnissen
   - Warum ärgere ICH mich darüber?
   - Wieso kann Ärger auch sinnvoll und notwendig sein?

2. Ein neuer Zugang zur Haltung
   - Kann ich in Zukunft einen anderen Zugang zu meinem Ärger bekommen?
   - Wie gehe ich künftig gelassener mit Situationen und Personen um?
   - Was möchte ich denn stattdessen fühlen und warum?

3. Handwerkszeug für den Alltag
   - Wie kommuniziere ich mein Befinden und meine Bedürfnisse, so dass es mein gegenüber auch versteht?
   - Was brauche ich im Alltag, damit der Ärger nicht meinen Alltag bestimmt?

Dozentin Rachel Raoul

Nummer L-06-23/24

Termin **7. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

122,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
159,00 €	Nichtmitglieder

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

Na und, hebt mich nicht (mehr) an

Zielgruppe

alle Mitarbeiter/-innen aus öffentlichen Verwaltungen, die mit Ihrem Ärger im Alltag besser zurechtkommen möchten und die an einem gelasseneren Umgang mit Dingen im Alltag, mit anderen Menschen und mich sich selbst arbeiten möchten.

Ihr Nutzen

Diesen Satz möchten viele Menschen sagen. Hier ist der wissenschaftlich fundierte Weg zum Ziel: Frei von Stress, stark in Krisen, gelassen im Alltag. Keine weichgespülten Ratschläge, sondern klare Strategien – zum sofortigen Nachmachen.

Inhalt

1. Gestatten, Ihr starkes Gehirn
   - Meine Geheimnisse für eine robuste Persönlichkeit
   - Ändern Sie mich, aber gezielt
   - Das Beste liegt in meiner Tiefe

2. Resiliente Ritterrüstung
   - Moderner Stahl für resistente Menschen
   - Werkzeug zum Schutz der eigenen Psyche

3. Tschüssikowski Stress
   - Was der Säbelzahntiger mit der Deutschen Bahn gemeinsam hat
   - Wie unser Körper auf beide reagiert
   - Wie wir Stressoren erkennen, negieren, ausschalten

Dozentin

Dr. Jens Kegel

Nummer

L-06-43/24

2. Termin

2./3. September 2024 / 1. Tag 9:30-16:30 Uhr, 2. Tag 9:00-16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

251,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
326,00 €	Nichtmitglieder

Web-Seminar: **Kritisieren in allen Facetten**
von ruhig und sachlich bis persönlich und laut

Zielgruppe	Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen, aus den öffentlichen Verwaltungen
Ihr Nutzen	Es gibt viele Mythen über das Kritisieren: dass es nur sachlich funktioniert, dass man immer mit etwas Positivem beginnen sollte, dass der Andere bereit für Kritik sein muss, ... Lassen Sie uns im Seminar einmal damit aufräumen und wirklich alle Facetten von wirksamer Kritik auffächern und an Beispielen besprechen.
Inhalt	Teil 1: Sachliche Kritik – die Basics 1. Indikationen von sachlicher Kritik 2. Ziele von Feedback – Lob und Kritik 3. Kopf und Herz ansprechen 4. Handlungssprache und Ich-Botschaften als zentr Werkzeuge der Kritik 5. Sandwich-/StAR-/WWW-Methode 6. Nur ein „W“ reicht häufig auch ... 7. Die Mythen der Kritik Teil 2: Persönliche Kritik 1. Darf man persönlich kritisieren? Natürlich! Es kommt auf das WIE an. 2. Indikationen persönlicher Kritik 3. Die Werkzeuge Konfliktquadrat / Feedbackquadrat 4. Voraussetzung: Selbstklärung 5. Was persönliche Kritik mit dem Morsezeichen „D“ gemeinsam hat 6. Abwehr „knacken“ und Einwände entkräften 7. Die Nähe der verwendeten Werkzeuge zur Manipulation kennen/nutzen Teil 3: Konfrontation als Methode – die Kunst des Zusammenstauchens 1. Die 3 Phasen gelungener Konfrontationen 2. Wann und warum Konfrontationen wirken und wann nicht 3. Die Verbindung von Konfrontation und Suggestion 4. Innere Haltung und Körpersprache 5. Gleichgewicht zwischen Ich- und Du-Botschaften 6. Praxistipps zur Durchführung
Hinweis	Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.
Nummer	web-L-04-06/24
Termin	**22. Mai 2024** von 09:00 bis ca. 11:30 Uhr
Entgelt	102,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 132,00 € Nichtmitglieder

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

Entspannungs- und Aktivierungstechniken für den beruflichen Alltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten

Ihr Nutzen

Eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit im Arbeitsleben ist die Möglichkeit der optimalen Nutzung des Tages und das Gefühl, am Ende alles geschafft zu haben. Zur erfolgreichen Bewältigung der Aufgaben und zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit gehören die Fähigkeiten, sich richtig konzentrieren und entspannen zu können. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, Entspannungs- und Aktivierungstechniken in Ihren Alltag zu integrieren.

Inhalt

1. Grundlagen
   - Begriffe und Erläuterungen
   - Kennenlernen von kurzfristigen und langfristigen Techniken

2. Einweisung in Konzentrations- und Entspannungstechniken
   - Mentale Entspannung
   - Regulation für Rücken, Augen, Kopf
   - konzentrative Techniken

3. Übungen der verschiedenen Anwendungen
   - praktische Beispiele zur Durchführung am Arbeitsplatz
   - Auszeiten zur Regeneration nach der Arbeit

Arbeitsmittel

Bitte eine Decke oder Isomatte zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin

Kerstin Seidel

Nummer

L-05-02/24

Termin

7. November 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

114,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
148,00 €	Nichtmitglieder

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

Web-Seminar: **Mit Entspannung zur Ruhe kommen**

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, mit Stress-Symptomen, welche Möglichkeiten suchen sich wirksam zu entspannen

Ihr Nutzen

Durch die Übermittlung von Entspannungsmethoden können Stressoren und Stresssituationen auf Arbeit und im Alltag besser bewältigt werden. Zudem lernen Sie, sich bewusst zu entspannen und den Körper so mit neuer Energie zu versorgen.

Inhalt

1. Sie erhalten Kenntnisse über die Regeneration des Körpers und Geistes und erfahren mehr über die Bedeutung von Erholung und Entspannung
2. Es werden Informationen zur Pausenhäufigkeit und wirksame Arten der Pausengestaltung diskutiert und besprochen
3. Im praktischen Teil erleben Sie, welche Entspannungsverfahren es gibt und spüren die Wirkung der jeweiligen Technik

Hinweis

Ihre Teilnahme erfolgt über Zugangsdaten für unsere Lernwelt, die Sie mit Ihrer Erstanmeldung zu einem Web-Seminar beim SKSD erhalten.

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
web-L-05-02	0,5 Tage	
Entgelt	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder

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

neu

Länger Fit im Beruf

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aller Bereiche mit Interesse an einer langfristigen und gesundheitlichen Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Ihr Nutzen

Sie erwerben ein umfassendes Fachwissen zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen, um Verspannungen und Haltungsschäden vorzubeugen. Den für Ihre Arbeitsgesundheit wichtigsten Säulen – Bewegung, Ernährung, Entspannung und Arbeitsplatzergonomie – widmet sich unser Kompaktseminar.

Es vermittelt Ihnen grundlegende theoretische und praktische Inhalte, mit deren Hilfe Sie Ihre Verhaltensweisen positiv beeinflussen und damit entscheidend zur eigenen Gesundheit und zu mehr Leistungsfähigkeit betragen können.

Inhalt

1. Fit durch Bewegung
   - Evolutionserscheinung „Bewegungsmangel“
   - Stellenwert körperliche Aktivität als Ausgleich zum Berufsalltag
   - Durchführung von bewegten Pausen im Berufsalltag
   - Bewegungstipps und gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag
2. Fit durch gesunde Ernährung
   - Basiswissen gesunde und ausgewogene Ernährung
   - Möglichkeiten von gesunder Ernährung im Büro
3. Fit durch Mentale Gesundheit
   - Umgang mit Stress
   - Regeneration durch ausreichend Schlaf
   - Erlernen von einfachen Entspannungstechniken
4. Fit am Arbeitsplatz
   - optimale ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes
   - gesundheitsbezogene Arbeitsplatzgestaltung

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-06-37	1 Tag	
Entgelt	145,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	189,00 €	Nichtmitglieder

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

Balance halten zwischen verschiedenen Lebensbereichen

Zielgruppe

Alle Menschen, die für sich herausgefunden haben, dass dieses Thema eines der zentralsten der heutigen Zeit ist.

Ihr Nutzen

Eine gute Arbeits-, Lern und Lebenssbalance ist umso wichtiger, da wir wissen, dass die Belastung in den letzten 20 Jahren stetig angestiegen ist. Dieser Anstieg zeigt sich laut kontinuierlicher Beobachtungen besonders im hohen Zeitdruck, in hoher Verantwortung und einer gestiegenen Arbeitsmenge im beruflichen Alltagsbegleitung, einer erhöhten körperlichen und seelischen Belastung, die immer häufiger auch zu gesundheitlichen Ausfällen führt.

Unsere Aufgaben im Privatbereich sind geblieben oder haben sich ebenso erweitert.Wichtig ist deshalb, für diverse Situationen im Alltag und unser Verhalten Werkzeuge zur verbesserten Selbststeuerung kennen zu lernen und Alternativen im Umgang zu erarbeiten.

Inhalt

1. Ein Überblick
   - Balance halten in Zeiten ständiger Erreichbarkeit – Was alles gehört dazu?
   - eigene Ziele
2. Auseinandersetzung mit Erwartungen
   - zwischen Selbstwert und Fremdanspruch
   - Familie, Zeit für sich selbst und den Beruf in Einklang bringen
3. Wieder auf sich selbst hören
   - Stressoren und Reizüberfluter rechtzeitig erkennen
   - die Signale unseres Körpers wahrnehmen und interpretieren
4. Einleitung von Veränderungen
   - die Ebenen der Veränderung im mentalen Bereich
   - aktive Veränderung durch Verhaltenskorrektur und Einstehen für die eignen Bedürfnisse
5. Hinweise für die Übergangszeit und Alltagsbegleitung
   - Was wirkt gesundheits- und Ausgleich fördernd?
   - Wie bringe ich Gelassenheit und Achtsamkeit in den Alltag?

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-06-15	2 Tage	
Entgelt	228,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	296,00 €	Nichtmitglieder

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

Achtsamer Umgang mit meiner Zeit
Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten

Zielgruppe

Beschäftigte der Verwaltung, die Familie und Beruf vereinbaren und dabei ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen wollen.

Ihr Nutzen

Sie möchten im Beruf verlässliche Arbeit liefern und wünschen sich gleichzeitig ausreichend für Ihre Familie da zu sein? Ihre eigene Karriere ist Ihnen ebenso wichtig wie das Wohlergehen Ihrer Kinder? Unser Tag ist begrenzt auf 24 Stunden. Das fühlt sich oft zu knapp an. Damit werden Beruf und Familie zu einer Doppelbelastung für Männer und Frauen.
Damit aus Last wieder Lust wird, müssen sie konsequent Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, klare Absprachen treffen, sich organisieren und Ihre Zeit einteilen. Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Seminar Strategien, wie Sie mit den Herausforderungen des Berufs- und Familienlebens erfolgreich, zufrieden und ausgewogen umgehen, damit Sie diesen Spagat erfolgreich meistern. Das Seminar bietet Ihnen einen intensiven Austausch untereinander, viele praktische Übungen und den Transfer in den Alltag.

Inhalt

Tag 1:

1. Beruf und Familie – geht das?
   - 100 % Beruf + 100 % Familie = 200 %, das Einsatz geht nicht
   - Energiemanagement
   - Meine Rolle in Beruf und Familie
   - Erster Blick auf Energieräuber und Energiequellen
   - Energieräuber vermeiden und eliminieren
2. Ziele als Orientierung
   - Meine Energiebilanz: Eigene Ressourcen erkennen und einsetzen
   - Persönliche Ziele und subjektives Wohlbefinden

Tag 2:

3. Leistungsfähiger mit dem richtigen Zeitmanagement
   - Zeitmanagement – Mein Kalender stellt mich vor
   - Störungen am Arbeitsplatz
   - Arbeitszeitmodelle
4. Ihr Leben in Balance
   - So sorge ich für mich und meine Lebensqualität
   - Auszeiten schaffen – so tanke ich wieder auf
   - Notfallkoffer: Wenn ich mal wieder ausgebrannt bin

Dozentin

Bettina Wiener

Nummer

L-06-17/24

Termin

23./24. Oktober 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

278,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
362,00 € Nichtmitglieder

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

Achtsamkeit im Arbeitsalltag durch Stressbewältigung

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen

Ihr Nutzen

Dieses Seminar gibt Anregungen für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag. Achtsamkeit ist eine wirksame Methode der Stressbewältigung. Sie hilft, automatisch ablaufende dysfunktionale Reiz-Reaktions-Muster zu unterbrechen und gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes, präsentes Handeln zu ersetzen. Entspannen Sie sich und steigern Sie dadurch Ihre Lebensfreude und Ihre Arbeitseffektivität.

Sie lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen, Sie reflektieren ihr eigenes Stressverhalten und erhalten vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung. Übungen runden den Tag ab.

Inhalt

1. Tag
- Vorstellung des Achtsamkeitskonzept MBSR
- Reflektion Ihres Stressverhalten
- vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung für Ihren Arbeitsalltag
- Übungen
- Disskussion

2. Tag
- Auswertung der Umsetzung
- Festigung der erlangten Fähigkeiten
- Reflektion eigener Stressmuster
- Vorstellung der Achtsamkeit in der Kommunikation
- Übungen

Arbeitsmittel

Bitte eine Matte oder Decke für Übungen zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-02-10	2 Tage	

Entgelt		
	214,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	278,00 €	Nichtmitglieder

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

neu

Power & Balance im Beruf

Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten

Ihr Nutzen

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen.

Inhalt

1. Selbstkonzept
   - Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren
   - erworbene Verhaltensmuster
2. Innere und äußere Stressoren
   - Was macht die Anforderung zur Belastung?
   - Reflexion typischer Verhaltensmuster
3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen
   - positive Selbstinstruktionen
   - Techniken zur schnellen Entlastung
4. Belastung, Entspannung
   - Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten
   - Work-Life-Balance
5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen
   - soziale Faktoren und ihr Einfluss auf uns
   - praktische Übungen

Hinweis

Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer L-06-36/24

Termin **5./6. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

216,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 €	Nichtmitglieder

neu

Power & Balance im Beruf - Teil 2

Psychische und physische Gesundheit für Ihren Umgang mit dem Alltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die nach Möglichkeiten der Verbesserung des Umgangs mit belastenden Anforderungen suchen und Wege zum Stressabbau kennen lernen möchten

Ihr Nutzen

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit verschiedenen Techniken und Übungen zum Abbau von Stress.

Inhalt

1. Selbstorganisation
   - Welcher Organisationstyp bin ich?
   - Techniken zur Selbstorganisation

2. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen
   - optimaler „Vorstartzustand“ – die Erfahrungen von Leistungssportlern nutzen
   - Affirmationen und ihre Wirkung

3. Entspannung über Bewegung und Atemtechniken
   - einfache Körperübungen für den Gebrauch am Arbeitsplatz
   - Atemtechniken erlernen und situationsbezogen anwenden

4. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen
   - soziale Beziehungen nutzen
   - praktische Übungen

Hinweis

Der zweite Tag findet im Freien statt und ist mit einer Wanderung verbunden. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer L-06-42/24

Termin **1./2. Oktober 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

216,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 €	Nichtmitglieder

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

Die bewusste Gestaltung der Arbeitszeit vor dem Ruhestand

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die in 3 - 7 Jahren ihr Arbeitsleben beenden

Ihr Nutzen

Motivation zur aktiven Beteiligung am sich ständig ändernden Arbeitsprozess. Sie werden die Lebens- und Arbeitszeit bewusster planen, aktiver gestalten, steuern und kontrollieren. Des Weiteren lernen sie die Ursachen und Wirkungen von Stress kennen und erarbeiten Ansätze zur persönlichen Stressbewältigung.

Heute ist das persönliche Verhalten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines der entscheidenden Erfolgskriterien für Organisationen. Die Mitarbeitermotivation nimmt einen besonderen Stellenwert ein. In einer persönlichen, entspannten und vor allem angenehmen Atmosphäre soll das Prinzip des „Lebenslangen Lernens“ angewandt werden.

Inhalt

1. Ausgangssituation
   - individuelle Analyse des Ist-Zustandes
   - Motivation und Einstellung

2. Aktive Gestaltung des KVP (Kontinuierlicher Veränderungsprozess)
   - Tipps und Anregungen für den Umgang mit aktuellen Anforderungen
   - Aussteigen, wenn es am Schönsten ist … - geregelte Übergabe mit gutem Gefühl

3. Stressbewältigungsstrategien
   - Stress und individuelles Stress-Erleben
   - kognitives Stressmanagement

4. Der Übergang in den letzten Lebenszyklus
   - endlich Zeit für alte und neue Hobbys oder: Rentner haben niemals Zeit?
   - Hilfe, wir sind den ganzen Tag zusammen – Partner, Familie, Freunde

Dozentin

Simone-Annett Pommert

Nummer

L-02-13/24

Termin

30. Mai 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

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.

Fit im Homeoffice

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, welche regelmäßig im Homeoffice arbeiten

Ihr Nutzen

Das Seminar basiert auf theoretischer Wissensvermittlung rund um das Thema der Arbeitsplatzergonomie und des Arbeitsplatzes im Homeoffice. Über das gesammelte Wissen können Sie Erkrankungen vorbeugen, die durch sitzende- oder bildschirmbedingte Tätigkeiten hervorgerufen werden können.

Inhalt

In der Schulung vermitteln wir Ihnen die optimale ergonomische Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes, um Verspannungen und Haltungsschäden vorzubeugen und maßgeblichen Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit zu nehmen.

Im Gespräch mit den Teilnehmern werden die Probleme des Home-Office-Arbeitstages besprochen und Lösungen erarbeitet. Die Bedeutung der Essens- und Bewegungspausen wird dabei in den Vordergrund gestellt.

So wird zudem eine gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung besprochen und praktische Tipps zum „Bewegten Arbeitsalltag“ gegeben, um auch hier positiven Einfluss auf das eigene Verhalten zu nehmen.

Nummer	**Dauer**	
C-18-02	13 - 15 Uhr	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt		
	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder

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

Erhöhte geistige und körperliche Vitalität im Arbeitsalltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen

Die Arbeit wird zunehmender komplexer und erfordert eine gute Balance zwischen den persönlichen Ressourcen und den hohen Leistungsanforderungen.

Zeitstress und seelische Anforderungen erhöhen die Belastungen noch zusätzlich und führen häufig zu gesundheitlichen Problemen, Krankheiten und Unkonzentriertheit. An manchen Tagen fühlen Sie sich fit und vital und an anderen Tagen schwach und ausgepowert. Warum ist das so? Erlernen Sie neue Trainingsprogramme, die Ihren Körper gleichmäßig stabilisieren, entspannen und aktivieren.

Inhalt

1. Erklärung der körperlichen und emotionalen Stressachse
2. Aktives Training von Regenerationspunkten
3. Praktische Tipps zur Entspannung und Vitalisierung im Arbeitsalltag
4. Übungen zur Konzentrations- und Leistungssteigerung
5. Lernen Sie einfache Möglichkeiten Ihren Körper zu aktivieren
6. Fragerunde

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-01-11	9 - 13 Uhr	

Entgelt		
	112,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	146,00 €	Nichtmitglieder

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

Professionelle Stressbewältigung ohne Isomatte

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte aus der öffentlichen Einrichtungen und-Verwaltungen

Ihr Nutzen

Praktisches und konsequentes Umsetzen von Methoden, die in unserer kopflastigen Arbeitswelt für unsere seelische und körperliche Gesundheit nötig sind.

Ihr Programm

1. Konflikte als Stressauslöser erkennen – Ursachen und Formen
2. Zwischenmenschliche Wahrnehmungen, Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen
3. Konstruktive Beeinflussung von Konflikten
4. Eigener Umgang mit aktuellen aufregenden Situationen
5. Steuerung von eigenen/störenden Emotionen
6. Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement
7. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen
8. Entschleunigungsübungen

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-02-14	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.

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 Stress-bewältigung 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

Drohenden Burnout und Stressoren frühzeitig erkennen, minimieren und vermeiden

Workshop

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen

Burnout und stressbedingte Erkrankungen stehen in Deutschland auf Platz eins. Sogar Berufseinsteiger sind davon betroffen. Sind das neue unvermeidbare Zivilisationserscheinungen berufstätiger Menschen, denen wir hilflos ausgesetzt sind? NEIN.

Das Arbeitspensum wird immer komplexer, schneller und digitaler. Dieses Pensum voll Stärke, Ruhe und Gelassenheit zu absolvieren, ist eine Aufgabe, die uns alle betrifft. Lernen Sie in diesem Seminar verschiedenste praktische Möglichkeiten zur Stabilisierung Ihrer körperlichen Ressourcen kennen.

1. Steigerung körpereigene Ressourcen
2. Balance zwischen An- und Entspannung
3. innere Stärken erkennen und nutzen
4. Erhöhte Stabilität aller Körpersysteme
5. Steigerung der körperlichen Regeneration
6. Mehr Ruhe und Gelassenheit

Inhalt

1. Erkennen beruflicher und privater Stressoren
2. Entspannungsmaßnahmen zum Stressabbau
3. Aktives Training von Regenerationspunkten
4. Übungen zur inneren Balance
5. Achtsamkeitstraining

Erleben Sie ein Seminar voller neuer Erkenntnisse und fühlen Sie sich danach motiviert, entspannt und aktiviert.

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-02-11	9 - 13 Uhr	
Entgelt	112,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	146,00 €	Nichtmitglieder

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

Konzentriert und entspannt durch den Arbeitsalltag

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen, aus der öffentlichen Verwaltung und Interessierte

Ihr Nutzen

Ständig wachsende Arbeitsprozesse verlangen von Ihnen eine stetige Konzentration, dabei kommt die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu kurz. Häufig führt das zu Disbalancen, Verspannungen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken, das wiederum senkt Ihre Leistungsfähigkeit. Lernen Sie diesen Kreislauf zu durchbrechen und wecken Sie neue Potentiale in sich.

Inhalt

1. Erkennen Sie die Ursachen Ihrer Verspannungen und Schmerzen
2. Trainieren Sie alltagsfähige Entspannungsübungen
3. Massieren Sie effektive Schmerzpunkte
4. Lernen Sie individuelle Trainingsprogramme für Ihren Arbeitsprozess
5. Aufmerksamkeitstraining

Nummer	**Dauer**	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-01-12	9 - 13 Uhr	
Entgelt	112,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	146,00 €	Nichtmitglieder

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

neu

Dreamteam werden in der „Büro-Gemeinschaft“

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in öffentlichen Verwaltungen, die sich als Teammitglied verstehen

Ihr Nutzen

Sie arbeiten zusammen und verbringen gemeinsam Zeit. Meistens ein Hochleistungsjob, mit wichtigen und bedeutsamen Aufgaben, Anforderungen, Belastungen, Herausforderungen, was Konzentration, Disziplin, Einsatz, Tatendrang erfordert; Toleranz, Akzeptanz gegenüber den mitarbeitenden Kolleginnen und Kollegen ebenso.
Fast schon gehen Sie ein intimes Verhältnis miteinander ein, eheähnlich, partnerschaftsähnlich.Ihr Arbeitsergebnis wird stark beeinflusst durch Ihr Zusammenwirken im und als Team.

Wir sind Menschen. Unser Denken, Erleben, Verhalten wird beeinflusst auch durch das Enge, Intime unseres täglichen Miteinanders. Wir wollen und lieben den Teamgeist und zugleich verändert uns das allzu Nahe manchmal toxisch - unbewusst, teilbewusst, bewusst. Die Stimmung ihm Team hinkt, die Freude an der Arbeit sinkt, Fehler und Konflikte schleichen sich beim Arbeiten ein, die Leistung und das Ergebnis schwindet, das Wohlfühlen leidet.

Was ist zu tun?
Diese Veranstaltung soll Licht ins Dunkle bringen: Wer kann als Typ Mensch mit welchem anderen Typ Mensch optimal zusammenarbeiten, worauf ist zu achten, dass das Verhältnis zwischen Nähe und Distanz gesund und wirkungsvoll bleibt.
Ziele:
- Optimale Entfaltung der Arbeitsleistung eines jeden in Teams
- wirkungsvolle Praxis-Team-Leistung
- gesundes Betriebsklima

Inhalt

1. Wer kann mit wem zusammenarbeiten – optimierte Zusammenarbeit auf Basis unserer Persönlichkeitsstile
2. Mein Tanzbereich – Dein Tanzbereich, wie wir erkennen, wie nah wir uns sein dürfen, die Grenzen und die Chancen
3. So geht’s: Optimierte Entfaltung meiner eigenen Möglichkeiten/ Potentiale/´Kreativität im Team
4. Die Grundpfeiler des intimen, sehr nahen Arbeitslebens
5. Wenn es trotzdem klemmt – so lösen wir das zukünftig

Dozent

Joachim Hartmann

Nummer

L-08-03/24

Termin

3. Juni 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

130,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
169,00 € Nichtmitglieder

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

Was Teams brauchen

Gemeinsam die Herausforderungen von morgen angehen!

Zielgruppe

Teams

Ihr Nutzen

Die Welt dreht sich immer schneller, am Arbeitsplatz wie auch privat. Teams sind in der heutigen Zeit besonderen Herausforderungen ausgesetzt. Ständiger Stress ruiniert die Kommunikation am Arbeitsplatz und man verfällt in den sogenannten „Tunnelblick“. Der hat leider oft den Fokus auf alles was nicht läuft. Dazu kommen dann noch nervige Kunden, die Technik streikt und ständig neue Vorgaben. Das kann den Arbeitsalltag zur Hölle machen. Die Stimmung sinkt und das Miteinander kann auf der der Strecke bleiben.

Dabei ist ein gutes Klima und Wohlbefinden für gute Leistung unerlässlich. Den meisten fällt die Arbeit viel leichter, wenn man sich geschätzt fühlt. Da Teams und Führungskräfte an den Anforderungen oft nichts ändern können, ist es wichtig Wege zu finden, trotzdem die gute Laune im Team zu bewahren.

Inhalt

1. „Warnsignale Stress“ – Wo stehe ich selbst- das Team?
2. „Ressourcen der Zusammenarbeit“ - Bestandsaufnahme
3. „Soziale Unterstützung“ – Praktische Beispiele
4. „Selbst- und Teamwertschätzung!“ – Gesunde Beziehungen pflegen
5. „Stille Stunde“ -Auszeit aus dem Multitasking
6. „Stimmung verbessern“ – Raus aus dem Jammertal
7. „Wir lösen Probleme!“ – Problemlösungsschritte und Leitfaden
8. „Teamschatzkiste!“ Transfer und Erinnerungshilfen für den Teamalltag

Die Veranstaltung zielt darauf ab, die Ressourcen eines Teams zu stärken und Probleme konstruktiv anzugehen.

Nummer	Dauer	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-08-01	1 Tag	

Entgelt		
	188,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	244,00 €	Nichtmitglieder

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

50plus - Fit im Beruf
Potenziale und Entwicklungschancen - Teil 1

Zielgruppe
Beschäftigte ab 50plus

Ihr Nutzen
In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre Rolle im Berufsalltag und setzten sich mit Ihren Potenzialen auseinander. Es werden Verhaltensstrategien zum Umgang mit Belastungen entwickelt und Wege zum Training geistiger und körperlicher Fitness aufgezeigt.

Inhalt

1. Reflexion der gegenwärtigen und zukünftigen Rolle im Unternehmen
   - Berufsalltag und Anforderungen
   - Bewertung der Entwicklungschancen im Unternehmen

2. Potenzialanalyse und Potenzialentwicklung
   - Betrachtung und Bewertung des eigenen Verhaltens in Berufs- und Privatleben
   - Entwicklung von Verhaltensstrategien für den Umgang mit verschiedenen Situationen

3. Geistige Fitness – eine Trainingsfrage
   - Entwicklung und Erhaltung spezieller Fähigkeiten
   - Motivation – keine Frage des Alters

4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit
   - auf neuen Wegen zu neuen Zielen
   - Wo liegen meine Leistungsgrenzen?

5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen

Hinweis
Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin
Jana König

Nummer
C-15-04/24

Termin
13./14. Juni 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

216,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 €	Nichtmitglieder

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

50plus - Fit im Beruf
Belastungen, Stressoren sowie Entlastung und Motivation - Teil 2

Zielgruppe
Beschäftigte ab 50plus

Ihr Nutzen
In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit verschiedenen Techniken, um sich mit belastenden Situationen auseinandersetzen und sie bewältigen zu können und damit nachhaltig zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit beitragen zu können.

Inhalt

1. Typische Belastungen im Berufsalltag
   - eigenes Erlebens- und Verhaltensmuster
2. Bewältigungsansatze zum Umgang mit Belastungen
   - grundsätzliches Herangehen an belastende Ereignisse
3. Psychische Entspannung
   - Vorstellung verschiedener Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken)
   - Erlernen von Entspannungstechniken
4. Physische Fitness als Basis hoher Leistungsfähigkeit
   - körperliche Bewegung als Entspannungsmöglichkeit und Motivation
   - Wo liegen meine Leistungsgrenzen?
5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen

Hinweis
Der zweite Tag findet im Freien statt. Der Veranstaltungsort für den Outdoor-Tag wird vor dem Seminar bekannt gegeben. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin
Jana König

Nummer
C-15-06/24

Termin
16./17. September 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

216,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 €	Nichtmitglieder

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

50plus - Fit im Beruf

Psychische und physische Gesundheit für Ihre Leistungsfähigkeit - Teil 3

Zielgruppe

Beschäftigte ab 50plus

Ihr Nutzen

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich schwerpunktmäßig mit dem Erlernen und Anwenden präventiver und regenerativer Kompetenzen im Zusammenhang mit beruflichen Belastungen

Inhalt

1. Selbstkonzept
   - Selbstbild als Basis für den Umgang mit äußeren Faktoren
   - erworbene Verhaltensmuster
2. Innere und äußere Stressoren
   - Was macht die Anforderung zur Belastung?
   - Reflexion typischer Verhaltensmuster
3. Mentale Techniken im Umgang mit Belastungen
   - positive Selbstinstruktionen
   - Techniken zur schnellen Entlastung
4. Belastung, Entspannung, Motivation
   - Zusammenhänge und Gestaltungsmöglichkeiten
   - work-life-balance
5. Gruppenarbeit mit Outdoor-Elementen
   - soziale Faktoren und ihr Einfluss auf uns
   - praktische Übungen

Hinweis

Der zweite Tag findet im Freien statt. Bitte wetterfeste Kleidung zur Veranstaltung mitbringen.

Dozentin

Jana König

Nummer

C-15-07/24

Termin

6./7. November 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

216,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
280,00 € Nichtmitglieder

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

Länderkundliches Seminar

Islamisch geprägte Kulturen

Zielgruppe	Beschäftigte mit Kundenkontakt, die Kenntnisse über Migrationssozialarbeit für ihre Tätigkeit benötigen, z. B. aus den Bereichen Soziales und Meldestelle
Ihr Nutzen	Erwerb von Kulturkompetenz für islamisch geprägte Kulturkreise
Inhalt	1. Migrationshintergründe 2. Erziehungsverhalten 3. Familiäre Strukturen 4. Religion 5. Sitten und Bräuche 6. Veränderungen in der Diaspora/Entstehung eines europäischen Islams als Patchwork
Dozent	Burhan Kesici

Nummer	J-09-02/24
Termin	**15. Mai 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt	104,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 135,00 € Nichtmitglieder

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

Interkulturelle Kompetenz
Praxisworkshop

Zielgruppe
Beschäftigte von Kommunen, die regelmäßig mit Menschen mit Migrationshintergrund zusammenarbeiten, und pädagogische Berufsgruppen, denen Kinder und Eltern anderer Nationen begegnen

Ihr Nutzen
Der Workshop sensibilisiert Sie für den Umgang mit Verschiedenheit, vermittelt Wissen über den Einfluss von Migration insbesondere auf Kinder und Jugendliche und befähigt Sie, in interkulturellen Alltagssituationen angemessen zu reagieren.

Inhalt

1. Migration und Integration
   - Was ist Kultur und wie entsteht die kulturelle Identität
   - Integration – was ist das?

2. Interkulturelle Kompetenz
   - Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung
   - Kulturstandards als häufig aktivierte Handlungsmuster
   - Was tun gegen Vorurteile?
   - Kommunikationsunfälle als Lernanlässe

3. Interkulturelle Kompetenz im beruflichen Alltag
   - zentrale Werte in vielen Migrantenfamilien
   - der Umgang mit Zeit, Nähe und Distanz
   - der Umgang mit Zweisprachigkeit in pädagogischen Einrichtungen
   - Strategien in Umgang mit interkulturellen Konflikten

4. Arbeit an Fallbeispielen

Arbeitsmittel
Bitte bringen Sie Beispiele aus Ihrem beruflichen Alltag mit.

Dozent
Joachim Hartmann

Nummer
J-09-04/24

Termin
6. November 2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

130,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
169,00 €	Nichtmitglieder

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

Handlungs- und Argumentationsstrategien gegen Menschenfeindlichkeit und Rassismus

Workshop

Zielgruppe

Interessierte aus der kommunalen Verwaltung die sich im Umgang mit menschenfeindlichen Äußerungen stärken möchten

Ihr Nutzen

Vorurteile, Diskriminierung und Demokratiefeindlichkeit können uns überall begegnen – auf der Arbeit, im Sportverein, im Stadtviertel oder in der eigenen Familie. Oft werden ganze Bevölkerungsgruppen in ein schlechtes Licht gerückt. Dann wird zum Beispiel pauschal allen Menschen, die aus ihrem Heimatland geflohen sind oder allen Muslimen unterstellt, es ginge eine Bedrohung von ihnen aus. Auch Menschen die sich für Demokratie und Menschenrechte engagieren, sehen sich oft Anfeindungen ausgesetzt. Aufgrund einer Mischung aus gefährlichem Halbwissen und Gerüchten werden mitunter die wildesten Spekulationen entfacht, Menschen beleidigt, bedroht oder gar tätlich angegriffen. In unserem Workshop werden wir uns damit befassen welche Strategien wir in Debatten nutzen, wie wir argumentieren und unter welchen Bedingungen wir mit Einzelpersonen ins Gespräch kommen können – und wann nicht. Zudem werden wir mit praktischen Übungen gemeinsam Handlungsoptionen für Situationen aus Ihrem Alltag erarbeiten.

Inhalt

1. Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit / rechten Einstellungen und Überblick über neonazistische/ rechtspopulistische Organisationen
2. Handlungs- und Argumentationsstrategien
3. Praktische Übungen zum Positionieren
4. Fallbeispiele

Dozent/-in

Kulturbüro Sachsen e.V.

Nummer L-09-01/24

Termin **7. November 2024** von 09:00 bis ca. 13:00 Uhr

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

Entgelt

103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 €	Nichtmitgliederder

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

„Wir und die Anderen“ – Diskriminierung im Alltag

Zielgruppe

Interessierte aus der kommunalen Verwaltung die sich im Umgang mit menschenfeindlichen Äußerungen stärken möchten

Ihr Nutzen

Persönliche Erfahrungen und gesellschaftliche Verhältnisse prägen uns. Sie wirken sich auf unsere Wahrnehmung aus, darauf wie wir Erlebnisse einordnen und anderen Menschen begegnen. Sie prägen auch Vorurteile und können zu Diskriminierung führen.

Wir werden uns mit den Begriffen sowie strukturellen und individuellen Erscheinungsformen von Vorurteilen und Diskriminierung beschäftigen und deren Wirkung diskutieren. Und wir werden den Fragen nachgehen, welche Bilder sich in unseren Köpfen angesammelt haben und welchen Einfluss sie auf unser bewusstes und unbewusstes Denken und Verhalten haben?

Inhalt

1. Vorurteile und Diskriminierung
2. Wirkungsweise und Erscheinungsformen von Diskriminierung
3. Auseinandersetzung und Umgang mit eigenen Pauschalisierungsmustern und Vorurteile

Nummer L-09-04/24

Termin **25. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 €	Nichtmitglieder

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

Altdeutsche Schrift - Deutsche Schreibschrift

Lesen durch Schreiben - Grundlagenseminar

Zielgruppe

Standesamts-, Katasteramts-, Archiv- und Museumsmitarbeiter, sowie Mitarbeiter von Behörden mit altem Aktenbestand

Ihr Nutzen

Durch Schreib- und Leseübungen lernen Sie Schriften bis ins frühe 19. Jahrhundert kennen und erlernen Techniken diese sowohl zeichengetreu als auch inhaltlich zu übertragen und zu verstehen.

Inhalt

1. Das ABC nach Sütterlin
   - die entschnörkeltste Variante macht Sie mit den Grundformen bekannt
   - Gruppierung der Buchstaben nach Ähnlichkeiten zur Abgrenzung
   - Lesen von Normschriften

2. Festigen der Buchstabenformen
   - von der Grundform zur Handschrift
   - Algorithmus für die Übertragung
   - schriftliche Transliteration einfacher Texte

3. Die ausgeschriebene Handschrift
   - Klärung von paläographischen Begriffen
   - Lesen und Übertragen von ausgeschriebenen Handschriften
   - Übungen anhand amtlicher Dokumente

Arbeitsmittel

Alle Arbeitsmittel, die Sie zum Lesen und Schreiben benötigen, erhalten Sie vom Referenten.

Dozent

Franz Neugebauer

Nummer L-07-01/24

Termin **4. Juni 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Entgelt

129,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
168,00 €	Nichtmitgliederder

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

Altdeutsche Schrift - Deutsche Schreibschrift

Aufbauseminar 1

Zielgruppe	Standesamts-, Katasteramts-, Archiv- und Museumsmitarbeiter, sowie Mitarbeiter von Behörden mit altem Aktenbestand
Ihr Nutzen	Durch geführte Schreib- und Leseübungen und die Behandlung von Sonderformen vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten für alte Schriften des 19. und frühen 20. Jahrhunderts, auch bei schwieriger lesbaren, ausgeschriebeneren Handschriften.
Inhalt	1. Wiederholung der Grundformen - Schreibübung 2. Abweichende Buchstabenformen im Laufe des 19. und frühen 20. Jahrhunderts erkennen 3. Gemeinsame Leseübung 4. Schreiben im Zeilenband des 19. Jhdts. 2:1:2 5. Wiederholung des Übertragungsalgorithmus am praktischen Beispiel 6. Schriftliche Transliteration schwierigerer Texte 7. Lateinische Schreibschrift des 19. Jhdts. - Besonderheiten
Arbeitsmittel	Alle Arbeitsmittel, die Sie zum Lesen und Schreiben benötigen, erhalten Sie vom Referenten.
Dozent	Franz Neugebauer

Nummer	L-07-03/24	
Termin	**11. September 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
Entgelt	129,00 € 168,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitgliederder

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

Altdeutsche Schrift - Deutsche Schreibschrift

Aufbauseminar 2

Zielgruppe	Standesamts-, Katasteramts-, Archiv- und Museumsmitarbeiter, sowie Mitarbeiter von Behörden mit altem Aktenbestand
Voraussetzung	Teilnahme am Grundlagenseminar, Aufbauseminar 1 oder fundierte Vorkenntnisse
Ihr Nutzen	Durch geführte Schreib- und Leseübungen und die Behandlung von Sonderformen und Aufbau auf Ihre Kenntnisse der Schriften des 19. Jhdts. erarbeiten wir Ihre Kenntnisse für alte deutsche Schriften des 18. Jahrhunderts.
Inhalt	1. Wiederholung der Formen d. 19.und 20. Jhdts. - Schreibübung 2. Abweichende Buchstabenformen im Laufe des 18. erkennen 3. Gemeinsame Leseübung 4. Schreiben im Zeilenband des 18. Jhdts. 5. Wiederholung des Übertragungsalgorithmus am praktischen Beispiel des 18. Jhdts. 6. Schriftliche Transliteration 7. Besonderheiten der Zeit 8. Vorstellung von Nachschlagewerken
Arbeitsmittel	Alle Arbeitsmittel, die Sie zum Lesen und Schreiben benötigen, erhalten Sie vom Referenten.
Dozent	Franz Neugebauer

Nummer	L-07-04/24	
Termin	**28. Oktober 2024** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
Entgelt	129,00 € 168,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes Nichtmitgliederder

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

Bereits durchgeführte Seminare

Auf den folgenden Seiten finden Sie die bereits abgelaufenen Veranstaltungen für dieses Jahr.

Haben Sie Interesse an einem dieser Themen und wünschen sich für dieses eine Veranstaltung mit einem neuen Termin oder interessieren Sie sich bzw. Ihre Verwaltung für ein Inhouseangebot, dann schicken Sie uns Ihre Wünsche einfach per E-Mail oder rufen Sie uns an. Gern können Sie uns Ihre speziellen inhaltlichen Vorstellungen und Fragen mitteilen und wir versuchen diese dann für Sie umzusetzen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Manuela Kreibig
Tel: 0351 43835-16
E-Mail: manuela.kreibig@sksd.de

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage/Rückmeldung/Kontaktaufnahme.

Prüfungstraining für mündliche Bewährungsproben

Zielgruppe

Bedienstete und Führungskräfte in der Verwaltung, die sich auf Vorträge oder mündliche Prüfungen vorbereiten möchten

Ihr Nutzen

Erarbeitung rhetorischer Fähigkeiten ohne störendes Lampenfieber - gesunder Umgang mit Stress.

Inhalt

1. Steuerung von eigenen bzw. störenden Emotionen?
2. Aktuelle „Benimm-dich-Regeln“ vor Publikum
3. Prioritäten setzen – Zeit- und Selbstmanagement, Scheibchentaktik
4. Körperliche Entspannungsübungen kennen lernen (Büro-Gym, Progressive Muskelentspannung, Thai Chi, Atemtechnik, Entschleunigung)
5. Schnelles Vorbereiten eines Kurzvortrages
6. Einsatz von Pointern, Beamern, Stichwortkarten, Tafeln u. a.
7. Sinn und Unsinn von Körperspracheregeln (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprechweise u. a.)
8. Tipps und Tricks für Lampenfieber
9. Sprache, Stimme, Artikulation, Betonung und Sprechtempo
10. Redebeginn, Struktur und Abschluss

Dozentin

Birgit Bernard

Nummer K-08-25/24

Termin **bereits abgelaufen**

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

Entgelt

254,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
330,00 €	Nichtmitglieder

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

Stimm- und Sprechtraining für Frauen

Empowerment für mehr Erfolg im Beruf

Zielgruppe

Frauen, die im Beruf souveräner wirken und sich erfolgreich durchsetzen wollen

Ihr Nutzen

im geschützten Rahmen dieser Gruppe entdecken Sie Ihre typischen Kommunikationsmuster und können neue Verhaltensstrategien für hierarchisch geprägte Arbeitskontexte erproben. Sie trainieren ein selbstbewusstes Kommunikationsverhalten und ihre Stimme geht in Gruppen nicht mehr unter.

Inhalt

1. Sex, Gender und die liebe Kommunikation: Gibt es männliche und weibliche Kommunikationsstile überhaupt?
   Warum manche überhört und nicht ernst genommen werden
   Tipps für die Kommunikation mit „hohen Tieren“

2. Die subtile Macht der Stimme: so geht souverän sprechen
   - Wie Sie mit Ihrer Stimme führen können
   - Wie Sie sich sprecherisch durchsetzen

3. Emotionalität im Beruf: Wieviel Empathie verträgt das Berufsleben?
   - Wie Sie in Konflikten Ruhe bewahren
   - Wie Sie Sicherheit und Gelassenheit ausstrahlen

Dozentin

Steffi Schwarzack, Dipl.-Sprechwissenschaftlerin

Nummer K-06-21/24

Termin **bereits abgelaufen**

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

Entgelt

132,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
172,00 €	Nichtmitglieder

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

„Nein, das sehe ich anders!“ Vorurteile, Fake News und rassistische Bilder in der Migrationsdebatte

Zielgruppe

Interessierte aus der kommunalen Verwaltung die sich im Umgang mit menschenfeindlichen Äußerungen stärken möchten

Ihr Nutzen

Migration ist ein Thema was seit jeher kontrovers besprochen wird. Die Debatten finden in den Medien, am Arbeitsplatz und auch im Privaten statt. Besonders die Ereignisse der Jahre 2015/16 haben in Deutschland für viel Diskussions- und Austauschbedarf gesorgt. Vor dem Hintergrund einer weltweiten Pandemie, dem Klimawandel und anderen Krisen spitzen sich aktuell soziale Unsicherheiten weiter zu. Laut der UNHCR befinden sich aktuell weltweit etwa 82 Millionen Menschen auf der Flucht.

Das Thema Migration und im Besonderen Fluchtmigration bleiben aktuell und brisant.
Im Rahmen des Workshops wollen wir die aktuelle Migrationsdebatte in den Blick nehmen. Anhand von Beispielen setzen wir uns mit der Bedeutung und Wirkmacht von Narrativen und Frames (Bedeutungsrahmen) in dieser Debatte auseinander. Dabei analysieren wir migrationsspezifische Toxische Narrative und suchen nach Möglichkeiten diesen mit eigenen Erzählungen kritisch zu begegnen.

Inhalt

1. Aufriss der Migrationsdebatte der letzten 5 Jahre
2. Bedeutung und Wirkmacht von Narrativen und Frames
3. Migrationsspezifische toxische Narrative
4. ReFraming und Entwicklung von Gegennarrativen

Nummer L-09-03/24

Termin **bereits abgelaufen**

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

Entgelt

103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 €	Nichtmitgliederder

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Sächsischen Kommunalen Studieninstitutes Dresden

gültig ab 1. Januar 2024

Für sämtliche Veranstaltungen des Zweckverbandes Sächsisches Kommunales Studieninstitut Dresden (in der Folge kurz: SKSD) gelten ausschließlich die vorliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (in der Folge kurz: AGB). Abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen werden nicht anerkannt, es sei denn, das SKSD stimmt ihrer Geltung ausdrücklich schriftlich zu.

Abschnitt 1 Offene Seminare

I Offene Seminare (inkl. Fachlehrgänge) in Präsenz und Web-Seminare

1. Anmeldungen erfolgen durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin oder deren/dessen Anstellungskörperschaft (Beide im Folgenden: Anmelder/Anmelderin) schriftlich, in Textform per E-Mail oder über die Homepage des SKSD jeweils unter Angabe der Seminarnummer.

   Der Termin für den Anmeldeschluss liegt vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin, soweit nichts Anderes bestimmt ist.

   Mit der Anmeldung erkennt der Anmelder/die Anmelderin die AGB des SKSD an.

2. Anmeldungen über die Homepage des SKSD werden nach Eingang bestätigt. Diese Eingangsbestätigung führt noch nicht zum Vertragsschluss.

3. Der Vertrag kommt vielmehr zustande, nachdem das SKSD die Anmeldung geprüft und dem Anmelder/der Anmelderin den Vertragsschluss durch gesonderte Anmeldebestätigung (in der Regel per E-Mail) bestätigt hat (Auftragsbestätigung). Das Vertragsverhältnis kommt zwischen dem Anmelder/der Anmelderin und dem SKSD zustande.

   Die Leistungen des SKSD werden gegenüber dem Teilnehmer/der Teilnehmerin erbracht, die der Anmelder/die Anmelderin dem SKSD benannt hat. Der Vertrag steht unter der auflösenden Bedingung, dass die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

   Sollte das Seminar nicht stattfinden, werden der Anmelder/die Anmelderin unverzüglich informiert. Sollte der Termin einer Veranstaltung verschoben werden müssen, gilt die Anmeldung automatisch für den neuen Termin.

4. Der Anmelder/die Anmelderin erklärt sich mit der Anmeldung einverstanden, dass das SKSD sämtliche für die Vertragsdurchführung erforderlichen Daten speichert und verarbeitet. Dies geschieht zum Zwecke der Vertragsdurchführung und unter Berücksichtigung der einschlägigen gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz.

5. Bei einer Abmeldung bis einen Tag vor Anmeldeschluss (Nr. 1 Satz 2) wird keine Stornopauschale fällig. Bei einer späteren Abmeldung wird das volle Entgelt berechnet.

   Es ist jederzeit die Benennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin zulässig.

6. Nimmt ein angemeldeter Teilnehmer/eine angemeldete Teilnehmerin in sonstigen Fällen an einer Veranstaltung nicht oder nur teilweise teil, besteht für die nicht genutzte Veranstaltungszeit kein Rückvergütungsanspruch.

7. Der Anmelder/die Anmelderin kann unter den nachfolgend genannten Voraussetzungen vom Vertrag zurücktreten bzw. die Teilnahme abmelden. Aus sonstigen Rechtsgründen bestehende Anfechtungs-, Kündigungs- oder Widerrufsrechte bleiben hiervon unberührt.

- Abmeldungen sind schriftlich per Brief, über den verwaltungseigenen Login auf der Homepage des SKSD oder in Textform per E-Mail vorzunehmen.

- Dem Anmelder/der Anmelderin bleibt vorbehalten, in allen nachgenannten Fällen nachzuweisen, dass dem SKSD kein oder ein geringerer Schaden entsteht.

II Online-Modul-Seminare

1. Anmeldungen erfolgen durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin oder deren/dessen Anstellungskörperschaft (Beide im Folgenden: Anmelder/Anmelderin) schriftlich, in Textform per E-Mail oder über die Homepage des SKSD jeweils unter Angabe der Seminarnummer.

   Der Termin für einen Beginn des Online-Moduls bestimmt der Anmeldende selbst, die Nutzung des Online-Modul-Seminares ist auf zwei Wochen begrenzt.

   Mit der Anmeldung erkennt der Anmelder/die Anmelderin die AGB des SKSD an.

2. Anmeldungen über die Homepage des SKSD werden nach Eingang bestätigt. Diese Eingangsbestätigung führt noch nicht zum Vertragsschluss.

3. Der Vertrag kommt vielmehr zustande, nachdem das SKSD die Anmeldung geprüft und dem Anmelder/der Anmelderin den Vertragsschluss durch gesonderte Anmeldebestätigung (in der Regel per E-Mail) bestätigt hat (Auftragsbestätigung). Das Vertragsverhältnis kommt zwischen dem Anmelder/der Anmelderin und dem SKSD zustande.

   Die Leistungen des SKSD werden gegenüber dem Teilnehmer/der Teilnehmerin erbracht, die der Anmelder/die Anmelderin dem SKSD benannt hat.

4. Der Anmelder/die Anmelderin erklärt sich mit der Anmeldung einverstanden, dass das SKSD sämtliche für die Vertragsdurchführung erforderlichen Daten speichert und verarbeitet. Dies geschieht zum Zwecke der Vertragsdurchführung und unter Berücksichtigung der einschlägigen gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz.

5. Sollte ein Teilnehmer/eine Teilnehmerin die zur Verfügung gestellten Online-Module nicht ansehen, besteht kein Rückvergütungsanspruch.

6. Eine Verschiebung der Nutzungszeit ist auf Anfrage möglich.

Abschnitt 2 Inhouse-Seminare

Inhouse-Seminare in Präsenz und Web-Inhouse-Seminare

1. Inhouse-Seminare sind alle Ein- oder Mehrtagesveranstaltungen, die auf Wunsch der jeweiligen Verwaltung oder sonstigen Einrichtung speziell für ihre Bediensteten konzipiert und angeboten werden. Sie finden grundsätzlich in der jeweiligen Verwaltung oder sonstigen Einrichtung statt.

2. Das SKSD übermittelt auf Grund der Zusendung einer Anfrage der jeweiligen Verwaltung oder sonstigen Einrichtung einen Kostenvoranschlag sowie die AGB mit dem Hinweis, dass die AGB mit dem Auftrag zur Angebotserstellung akzeptiert werden. An das Angebot hält sich das SKSD 4 Wochen gebunden.

   Der Vertrag für ein Inhouse-Seminar kommt durch die Annahme des schriftlichen Angebotes des SKSD (Auftragsbestätigung) zustande.

1. Die Verwaltung erklärt sich mit Angebotsannahme einverstanden, dass das SKSD sämtliche für die Vertragsdurchführung erforderlichen Daten speichert und verarbeitet. Dies geschieht zum Zwecke der Vertragsdurchführung und unter Berücksichtigung der einschlägigen gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz.

2. Im Falle eines Rücktritts vom Vertrag wird ein Stornopauschale fällig. Diese beträgt bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn das halbe Kursentgelt. Bei einem Rücktritt zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder später ist das volle Entgelt zu entrichten. Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen.

3. Bei einer Terminverschiebung nach Angebotsannahme durch den Auftraggeber wird eine Bearbeitungspauschale von 5 % der Auftragssumme fällig.

4. Die Umwandlung eines Inhouse-Seminars von Präsenz in ein Web-Inhouse-Seminar durch das SKSD rechtfertigt keine Verschiebung oder eine Absage durch den Auftraggeber.

5. Storno- und Bearbeitungspauschale werden nicht fällig, sofern nicht zu vertretender Umstände des Auftraggebers zu einer Stornierung oder Verschiebung führen.

6. Nimmt ein angemeldeter Teilnehmer/eine angemeldete Teilnehmerin in sonstigen Fällen an einer Veranstaltung nicht oder nur teilweise teil, besteht für die nicht genutzte Veranstaltungszeit kein Rückvergütungsanspruch.

7. Für die Konzipierung und Angebotserstellung von Inhouse-Seminaren in Präsenz bzw. Web-Inhouse-Seminare wird eine Bearbeitungspauschale fällig. Diese beträgt 10 % der Angebotssumme.
   Sie wird fällig, wenn das Angebot nicht innerhalb einer Frist von 4 Wochen angenommen wird. Bei Auftragserfüllung und Durchführung des Inhouse-Seminars in Präsenz bzw. als Web-Inhouse-Seminar entfällt die Bearbeitungspauschale.

Abschnitt 3 Coachingmaßnahmen

Anmeldung und Vertrag

1. Die interessierte Verwaltung / die interessierten Coachee erteilen dem SKSD den Auftrag zum Erstellen der Kalkulation einer Coachingmaßnahme. Das SKSD gibt auf Grund der Zusendung einer Anfrage der jeweiligen Verwaltung / des interessierten Coachee oder sonstigen Einrichtung ein Angebot ab. An das Angebot hält sich das SKSD 4 Wochen gebunden.

2. Der Vertrag für die Coachingmaßnahme kommt durch die Annahme des schriftlichen Angebotes des SKSD (Auftragserteilung) zustande. Die AGB des SKSD werden mit der Annahme anerkannt. Auftraggeber kann der Coachee selbst oder sein Arbeitgeber sein.
3. Die Anmeldungen zum Coaching erfolgen schriftlich, in Textform per E-Mail. Der Vertrag beginnt zum spezifisch und individuell vereinbarten Zeitpunkt und endet mit der Abschlusssitzung.

Urheberrecht, Datenschutz und Verschwiegenheitspflicht

1. Die dem SKSD übermittelten Daten werden elektronisch in der Datenbank der Geschäftsstelle erfasst. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Der Coach und das SKSD sind an die Schweigepflicht gebunden. Kenntnisse, die der Coach über Geschäftsgeheimnisse und vertrauliche Interna erlangt, unterliegen der Geheimhaltung auch nach Beendigung des Coachings. Das gleiche gilt auch für persönliche Daten und Informationen aus dem Coaching.

2. Verwendete Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht – auch nicht auszugsweise – ohne Einwilligung des SKSD vervielfältigt werden.

Rücktritt

Erfolgt ein Rücktritt von der vereinbarten Coachingmaßnahme, zahlt der Auftraggeber eine Stornopauschale in Höhe von 143,00 €. Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Der Auftraggeber verpflichtet sich, unabhängig vom Zeitpunkt des Rücktritts, die im Zusammenhang mit der Coachingmaßnahme entstehenden Kosten zu übernehmen (z. B. vom Coach geforderte Kosten).

Abschnitt 4 Lehrgänge

Lehrgänge

1. Anmeldungen erfolgen durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin oder deren/dessen Anstellungskörperschaft (Beide im Folgenden: Anmelder/Anmelderin) schriftlich per Brief, in Textform per E-Mail oder über die Homepage des SKSD jeweils unter Angabe der Lehrgangsnummer.

2. Der Termin für den Anmeldeschluss liegt vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin, soweit nichts Anderes bestimmt ist.

3. Mit der Anmeldung erkennt der Anmelder/die Anmelderin die AGB des SKSD an.

4. Anmeldungen über die Homepage des SKSD werden nach Eingang bestätigt. Diese Eingangsbestätigung führt noch nicht zum Vertragsschluss.

5. Der Vertrag kommt vielmehr zustande, nachdem das SKSD die Anmeldung geprüft und dem Anmelder/der Anmelderin den Vertragsschluss durch gesonderte Anmeldebestätigung (in der Regel per E-Mail) bestätigt hat (Auftragsbestätigung). Das Vertragsverhältnis kommt zwischen dem Anmelder/der Anmelderin und dem SKSD zustande.

6. Die Leistungen des SKSD werden gegenüber dem Teilnehmer/der Teilnehmerin erbracht, die der Anmelder/die Anmelderin dem SKSD benannt hat. Der Vertrag steht unter der auflösenden Bedingung, dass die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

7. Sollte der Lehrgang nicht stattfinden, werden der Anmelder/die Anmelderin unverzüglich informiert. Sollte der Termin des Lehrgangsbeginns verschoben werden müssen, gilt die Anmeldung automatisch für den neuen Termin.

8. Der Anmelder/die Anmelderin erklärt sich mit der Anmeldung einverstanden, dass das SKSD sämtliche für die Vertragsdurchführung erforderlichen Daten speichert und verarbeitet. Dies geschieht zum Zwecke der Vertragsdurchführung und unter Berücksichtigung der einschlägigen gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz.

9. Der Anmelder/die Anmelderin kann unter den nachfolgend genannten Voraussetzungen vom Vertrag zurücktreten bzw. die Teilnahme abmelden. Aus sonstigen Rechtsgründen bestehende Anfechtungs-, Kündigungs- oder Widerrufsrechte bleiben hiervon unberührt.

10. Abmeldungen sind schriftlich per Brief oder in Textform per E-Mail vorzunehmen.

11. Dem Anmelder/der Anmelderin bleibt vorbehalten, in allen nachgenannten Fällen nachzuweisen, dass dem SKSD kein oder ein geringerer Schaden entsteht.

1. Abmeldung vom Lehrgang:

   a) Bei Abmeldung nach Zugang der Anmeldebestätigung bis zu 31 Tagen vor Lehrgangsbeginn wird eine Stornopauschale von 143,00 EUR fällig.

   a) bei Abmeldung innerhalb von 30 Tagen vor Lehrgangsbeginn wird eine Stornopauschale in Höhe von 50 % des Lehrgangsentgelts (ohne Prüfungsgebühren) fällig. Dem SKSD bleibt es vorbehalten, einen höheren Schaden im Einzelfall nachzuweisen.

   b) Bei Abmeldung nach Lehrgangsbeginn bleibt der/die Anmelder/-in zur Zahlung der Lehrgangsentgelte verpflichtet; ihm/ihr werden lediglich die infolge der Nichtteilnahme des/r angemeldeten Teilnehmers/-in ersparten Aufwendungen erstattet.

2. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers/einer Ersatzteilnehmerin ist im Falle einer Abmeldung nach Zugang der Anmeldebestätigung (Abschnitt 3 Nr. 5) bzw. innerhalb von 30 Tagen vor Lehrgangsbeginn zulässig.

3. Nimmt ein angemeldeter Teilnehmer/eine angemeldete Teilnehmerin in sonstigen Fällen an einer Veranstaltung nicht oder nur teilweise teil, besteht für die nicht genutzte Veranstaltungszeit kein Rückvergütungsanspruch.

4. Bei Inhouse-Lehrgängen wird im Falle eines Rücktritts vom Vertrag eine Stornopauschale fällig. Diese beträgt bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn das halbe Lehrgangsentgelt. Bei einem Rücktritt 2 Wochen vor Lehrgangsbeginn oder später ist das volle Lehrgangsentgelt zu entrichten. Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen.

Abschnitt 5 Veranstaltungsablauf und –inhalte (gültig für Abschnitt 1 bis 4)

Allgemeines

1. Das SKSD behält sich vor, angekündigte Referenten und Referentinnen auszutauschen und den Ablauf der Veranstaltungen zu ändern, insbesondere einzelne Veranstaltungsinhalte umzugestalten, zu ersetzen oder entfallen zu lassen, soweit dies keinen Einfluss auf die grundsätzliche inhaltliche Ausrichtung und den Gesamtcharakter der Veranstaltung hat.

   Die Qualitätsstandards des SKSD werden gewährleistet.

2. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin schafft die für die Teilnahme am Web-Seminar / Online-Modul-Seminar erforderlichen technischen Voraussetzungen. Das Sächsische Kommunale Studieninstitut Dresden übernimmt keine Haftung dafür, dass ein Web-Seminar / Online-Modul-Seminar innerhalb der konkreten Hard- und Softwareumgebung des von dem Teilnehmenden/der Teilnehmenden verwendeten Endgeräts ordnungsgemäß durchgeführt werden kann. Für das Web-Seminar kann ein Technik-Check innerhalb einer Woche vor Veranstaltung durchgeführt werden. Dazu wird der virtuelle Klassenraum in der „Lernwelt“ freigeschaltet. Den Zugang erhält der Teilnehmer/die Teilnehmerin mit seiner/ihrer Anmeldebestätigung bzw. dieser ist bereits durch eine andere durchgeführte Veranstaltung vorhanden. Der Zugang ist für alle gebuchten Veranstaltung gültig.

   Mit einer Buchung wird **eine Nutzerlizenz** für einen Teilnehmer/eine Teilnehmerin erworben. Mehrfachbuchungen sind möglich. Eine Weiterreichung des Onlineseminar-Links ist ausgeschlossen. Verstöße dagegen führen zu Nachforderungen.

3. Es besteht kein Rückvergütungsanspruch bzw. Anspruch auf Umbuchung zu einer anderen Veranstaltung in Kulanz auf Grund einer versäumten Veranstaltung.

Entgelte, Gebühren und Pauschalen

1. Die Veranstaltungsentgelte bzw. Prüfungsgebühren werden mit den jeweiligen Ausschreibungen bekannt gemacht.
2. Für das zu zahlende Entgelt bzw. die Gebühren ist der Status des Anmeldenden (Mitglied/Nichtmitglied im Zweckverband) zu Veranstaltungsbeginn entscheidend.

Unterrichtsmittel

1. Die Seminar- und Lehrgangsentgelte beinhalten das zum jeweiligen Seminar bzw. Lehrgang gehörende Unterrichtsmaterial (Arbeitsblätter, Seminarskripte, Übersichten usw.). Nicht enthalten sind die Kosten für die VSV und die „Sächsischen Lehrbriefe".
2. Das Entgelt für Beglaubigungen orientiert sich an den geltenden Vorschriften der Landesdirektion Sachsen. Beglaubigt werden können Urkunden, Zeugnisse oder Bescheinigungen, die durch das Sächsische Kommunale Studieninstitut Dresden ausgestellt wurden. Pro Beglaubigung werden 15 Euro erhoben.

Zahlung/Verzug/Aufrechnung mit Gegenforderungen

1. Entgelte und Gebühren (Prüfungsgebühren etc.) sind sofort fällig und innerhalb von drei Wochen ab Rechnungslegung zu zahlen.
2. Für Mahnungen wird ein Entgelt von 5,00 EUR pro Mahnung erhoben.
3. Ist das Veranstaltungsentgelt bis zum Veranstaltungsbeginn nicht beim SKSD eingegangen, kann dem Teilnehmer/der Teilnehmerin die Teilnahme an der Veranstaltung verwehrt werden.
4. Der Anmelder/die Anmelderin kann gegen Forderungen des SKSD nur mit rechtskräftig festgestellten oder unbestrittenen Forderungen aufrechnen.
5. Während Verzug werden Zinsen entsprechend § 288 des Bürgerlichen Gesetzbuches berechnet.

Urheberrechte

1. Sämtliche Veranstaltungsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und werden dem Teilnehmer/der Teilnehmerin ausschließlich zur bestimmungsgemäßen Nutzung überlassen.
2. Die Veranstaltungsunterlagen dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des SKSD vervielfältigt oder anderweitig genutzt, insbesondere an Dritte weitergegeben, werden.
3. Die während einer Web-Veranstaltung gezeigten Materialien (Texte, Daten, Charts, Lichtbilder etc.) und gegebenenfalls erstellte Aufzeichnungen und bereitgestellte Unterlagen zum Herunterladen unterliegen ebenfalls dem Urheberrechtsschutz. Sämtliche Unterlagen/Inhalte sind ausschließlich zur persönlichen Verwendung bestimmt.

Haftung des SKSD

1. Ansprüche auf Schadensersatz sind ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder aus der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten (Kardinalpflichten) sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen

1. Pflichtverletzung des SKSD, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung zur Erreichung des Ziels des Vertrags notwendig ist.

2. Bei der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten haftet das SKSD ausschließlich auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden, wenn dieser einfach fahrlässig verursacht wurde, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

3. Die Einschränkungen unter Nr. 1 und 2 gelten auch zugunsten der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen des SKSD, wenn Ansprüche direkt gegen diese geltend gemacht werden.

4. Die sich aus Nr. 1 und 2 ergebenden Haftungsbeschränkungen gelten nicht, soweit das SKSD eine Tatsache arglistig verschwiegen oder eine Garantie übernommen hat. Die Vorschriften des Produkthaftungsgesetzes bleiben unberührt.

Datenverarbeitung

Die Regelungen zur Verarbeitung personenbezogener Daten sind in der Datenschutz-erklärung des SKSD niedergelegt, deren aktueller Stand auf der Homepage des SKSD, www.sksd.de, nachzulesen ist.

Sonstiges

1. Sofern es sich bei dem Anmelder/der Anmelderin um eine juristische Person des öffentlichen Rechts, um ein öffentlich-rechtliches Sondervermögen oder um einen Kaufmann handelt, ist Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus dem Vertragsverhältnis der Sitz des SKSD.

2. Der Vertrag bleibt auch bei rechtlicher Unwirksamkeit einzelner Punkte in seinen übrigen Teilen verbindlich. Anstelle der unwirksamen Punkte treten, soweit vorhanden, die gesetzlichen Vorschriften, soweit dies nicht für eine Vertragspartei eine unzumutbare Härte darstellt.

3. Sofern keine Steuerbefreiung greift, verstehen sich die Entgelte, Gebühren und Pauschalen des SKSD zzgl. der jeweils aktuell gültigen Umsatzsteuer.

Anmeldung

Anmelden können Sie sich auf unserer Website www.sksd.de / Alle Veranstaltungen.

Nutzen Sie als Fortbildungsbeauftragte/r einen Zugang auf unserer Website. Über diesen können Sie jederzeit Ihre Anmeldungen vornehmen bzw. Anmeldungen überprüfen, Teilnehmer/-innen stornieren oder austauschen.

Sie können auch per E-Mail an anmeldung@sksd.de oder den Informationsblättern zu den Lehrgängen unter Anerkennung der AGB anmelden.

Fax-Anmeldungen können wir nicht mehr entgegennehmen.Bitte vermeiden Sie auch, Anmeldeformulare einzuscannen und per E-Mail zu senden.