

# Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltung, die Ihre Leistungsfähigkeit erhalten bzw. steigern und übermäßigen Belastungen vorbeugen möchten
<b>Ihr Nutzen</b>	<p>Erhaltung der Erholungsfähigkeit - Verbesserung der Schlafqualität - Mehr Wohlbefinden im Job - Mehr Lebensqualität in der Freizeit - Verhinderung von Burnout - Erhaltung der Arbeitsfähigkeit</p> <p>Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen entspannen und haben sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken an zu kreisen: Ärgernisse des Tages sind präsent, To-Do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, Probleme mit der Arbeit oder Kollegen/-innen werden gewälzt und und und ...</p> <p>Um Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig im Alltag richtig abschalten zu können. Wie Sie das erreichen und welche Möglichkeiten es gibt, um besser in die „Chillout- Zone“ zu gelangen, erfahren Sie in diesem Workshop.</p>
<b>Inhalt</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bedeutung der Erholungsfähigkeit</li><li>2. Pausen bewusst gestalten</li><li>3. Ressourcen erkennen und nutzen</li><li>4. Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag</li><li>5. Erkennen von „Abschaltverhinderern“</li><li>6. Tipps zum besseren Ein- und Durchschlafen</li><li>7. Grübelspiralen unterbrechen</li><li>8. Das Schlafen vorbereiten</li><li>9. Sich vor Überforderung schützen</li><li>10. Die Phasen des Burnouts</li><li>11. Grenzen setzen - Nein sagen</li></ol> <p>(nach Dr. Anne Kathrin Matyssek)</p>
<b>Dozentin</b>	Claudia Colantoni
<b>Nummer</b>	L-06-21/23
<b>Termin</b>	<b>17. Oktober 2023</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
<b>Entgelt</b>	152,00 € Mitglieder des Zweckverbandes 198,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skسد.de](http://www.skسد.de) informieren.