

Den inneren Schutzschirm spannen - Stressmanagement und Resilienz

Zielgruppe	Mitarbeiter/innen, Führungskräfte und Interessierte aus kommunalen Verwaltungen, die ihren Umgang mit Stress verbessern, persönliche Ressourcen stärken und ihre Widerstandskraft im Arbeitsalltag stärken möchten	
Ihr Nutzen	- Sie reflektieren persönliche Stressmuster und lernen, bewusst gegenzusteuern. - Sie identifizieren individuelle Ressourcen und setzen diese gezielt ein - Sie entwickeln Strategien zur Stärkung Ihrer Resilienz und für eine ausgewogene Balance zwischen An- und Entspannung im Arbeitsalltag. - Dies steigert Ihre Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung	
Ihr Programm	1. Stress verstehen und einordnen - Grundlagen zu Stress und Belastungsfaktoren - typische Stressverstärker in der Verwaltung 2. Eigene Ressourcen erkennen und nutzen - persönliche Schutzfaktoren und Energiequellen nutzen - Umgang mit eigenen Stressverstärkern und stressverschärfenden Denkmustern 3. Resilienz und Achtsamkeit im Berufsalltag - praktische Impulse für mehr Widerstandskraft - Methoden für mehr Ruhe und Fokus im Berufsalltag	
Dozentin	Frau Schmidt - B. A. Management im Gesundheitswesen - Zertifizierte Trainerin & Coachin für Stressmanagement, Resilienz und Gesundheitsförderung	
Nummer	L-02-19/27	
Termin	28. September 2027 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)	
Entgelt	135,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	176,00 €	Nichtmitglieder

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