

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 Stressbewältigung 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
L-02-08

Dauer
1 Tag

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt

122,00 €
159,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes
Nichtmitglieder

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