

Achtsam sein und Stress am Arbeitsplatz bewältigen

Seminar - Nr.:	G 1
Zielgruppe:	Führungskräfte und Mitarbeiter
Seminarziel:	<p>Stress am Arbeitsplatz – wer kennt das nicht?</p> <p>Allein schon der Klang des Wortes „Stress“ lässt in uns eine ganze Gefühlskaskade entstehen.</p> <p>Doch es gibt die gute Nachricht: Stress macht durchaus Sinn, wenn wir lernen, seine weckende Kraft zu nutzen.</p> <p>Sie erfahren hier mehr über Ihre persönlichen Stressfaktoren und können dadurch zukünftig Stress verringern. Das Seminar ist sehr praxisorientiert und gibt Ihnen viele Werkzeuge mit auf den Weg, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. Bewusstes Wahrnehmen (Achtsamkeit) ermöglicht Veränderungen und raschen Stressabbau.</p>
Seminarinhalte:	<ul style="list-style-type: none">▪ Stress, Biologie, Auswirkungen▪ Sinn des Stresses▪ Erkennen des eigenen Stressverhaltens: Veränderungspotential▪ Bedeutung des Arbeitsplatzes: Einflussnahme▪ Methodenlernen: Body-Scan, Zenbo Balance, Meditation und Entspannung▪ Passgenaue Umsetzung in die Situation am Arbeitsplatz
Methodik:	Input, Austausch Praktische Übungen, Gruppenarbeit
Referentin:	Monika Mersdorf
Zeit:	Mittwoch, 25.04.2018, 08.30 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 15.30 Uhr
Ort:	Seminargebäude der Saarländischen Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach, Seminarraum im 1. Obergeschoss
Teilnehmerzahl:	Begrenzt auf 15 Personen
Teilnehmergebühr:	100,00 €
Ansprechpartner:	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder o.berrar@verwaltungsschule-saar.de