



**Thema:** Finden Sie noch einen Knopf zum Abschalten?

---

**VA-Nr.:** K 010.52/22-01

---

**Bereich:** Amtsübergreifende Fortbildungen

---

**Achtung: Dieses Seminar wurde auf Web umgestellt.**

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 werden gewälzt, und und und ....

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.

**Inhalte: (nach Dr. Anne Kathrin Matyssek)**

- Bedeutung der Erholungsfähigkeit
- Pausen bewußt gestalten
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Bedeutung von Ritualen und Schlüsselreizen im Alltag
- Erkennen von ‚Abschaltverhinderern‘™
- Tipps zum Besseren Ein- und Durchschlafen
- Grübelspiralen unterbrechen
- Das Schlafen vorbereiten
- Sich vor Überforderung schützen
- Die Phasen des Burnouts
- Grenzen setzen - Nein sagen

**Ihr Nutzen:**

- Erhaltung der Erholungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Mehr Wohlbefinden im Job
- Mehr Lebensqualität in der Freizeit
- Verhinderung von Burnout
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit

**Dozentin:**

Claudia Colantoni, Gesundheitstrainerin

---

**Datum:** 17.10.2022

**Zeit:**

9:00 - 17:00 Uhr

---

**Seminarort:** Web-Seminar

---

Raum: Raum siehe Aushang

---

**Veranstalter:** SIKOSA e.V.  
Rebecca Polozek  
0391 56540-31

---



**Preis Mitglieder:** 169 Euro

**Preis Nichtmitglieder:** 249 Euro