



Thema: Finden Sie noch einen Knopf zum Abschalten?

VA-Nr.: K 010.27/24-02

Bereich: Amtsübergreifende Fortbildungen

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.

SCHWERPUNKTE: (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

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: 17.10.2024 **Zeit:** 9:00 - 16:00 Uhr

Seminarort: SIKOSA e. V., Standort Halle
Hansering 19
06108 Halle
Raum: Raum siehe Aushang

Veranstalter: SIKOSA e.V.
Franziska Schumann
0391 56540-32

Preis Mitglieder: 215 Euro



Preis Nichtmitglieder: 325 Euro