

## Achtsam sein und Stress am Arbeitsplatz bewältigen

<b>Seminar - Nr.:</b>	G 1
<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte und Mitarbeiter
<b>Seminarziel:</b>	<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>
<b>Seminarinhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stress, Biologie, Auswirkungen</li><li>▪ Sinn des Stresses</li><li>▪ Erkennen des eigenen Stressverhaltens: Veränderungspotential</li><li>▪ Bedeutung des Arbeitsplatzes: Einflussnahme</li><li>▪ Methodenlernen: Body-Scan, Zenbo Balance, Meditation und Entspannung</li><li>▪ Passgenaue Umsetzung in die Situation am Arbeitsplatz</li></ul>
<b>Methodik:</b>	Input, Austausch Praktische Übungen, Gruppenarbeit
<b>Referentin:</b>	Monika Mersdorf
<b>Zeit:</b>	Donnerstag, 12.05.2022, 08:30 bis 12:00 Uhr, 13:00 bis 15:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Saarländische Verwaltungsschule, Konrad-Zuse-Straße 5, 66115 Saarbrücken-Burbach, Seminarraum im 1. Obergeschoss
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Begrenzt auf 15 Personen
<b>Teilnehmergebühr:</b>	100,00 €
<b>Ansprechpartner:</b>	Oliver Berrar, Tel. 0681 / 9 26 82 12 oder <a href="mailto:o.berrar@verwaltungsschule-saar.de">o.berrar@verwaltungsschule-saar.de</a>