TERMINE
11.06.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen und Interessierte

REFERENTINNEN
Ute Herbst
Beratung und Personalentwicklung

ANSPRECHPARTNER/IN
Simone Kühn
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
140,00 Euro für Mitglieder
185,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Gesundheit ist ein hohes Gut (warum weniger manchmal mehr ist) - die richtige Balance für Berufs- und Privatleben

Das moderne Leben ist schon paradox. Auf der einen Seite ist es heute aufgrund von Technik viel leichter geworden und Zeit wird eingespart. Trotzdem empfinden die Menschen, dass es wesentlich schnelllebiger geworden ist.

Sicherlich gibt es die unterschiedlichsten Gründe dafür, denn es gibt eine Menge Möglichkeiten, den Tag mit Aktivitäten zu füllen. Unser Selbstantreiber "Streng dich an", sowie eigene und fremde Maximierungsansprüche können uns gut unter Druck setzen.
Gefühlsmäßig wünschen sich viele, dass es auch anders gehen müsste.

Das Seminar bietet Ihnen eine Plattform, um darüber ins Gespräch zu kommen, um Möglichkeiten für genügend Energie für den Arbeitsalltag und darüber hinaus auszuloten.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden erkennen unterschiedliche Belastungen (Anstrengungsfallen)und erkennen präventive Möglichkeiten zur Balance und Gesundheitsförderung.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Anforderungen in unserer schnelllebigen Arbeitswelt
- Immer besser, schneller, Belastungen/Anstrengungsfallen
- Entdeckung des Wohlbefindens als persönliche Verantwortung
- Möglichkeiten für mehr Balance im Berufs- und Privatleben

Zugangsvoraussetzung

keine

Hinweise

keine

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›