

Seminar-Nr. 89526

Die Kunst des gesunden Arbeitens

Oder wie Sie auch in turbulenten Zeiten gelassen bleiben

Termin

03.07.2024 - 04.07.2024 , 14 Stunden

03.07.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr,

04.07.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Diese Veranstaltung richtet sich vornehmlich an die juristischen Nachwuchskräfte der Landesverwaltung.

Inhalte

Zu Beginn Ihres Berufslebens oder mit Beginn einer ganz neuen Phase Ihres Berufslebens haben Sie die Chance, Weichen (neu) zu stellen: Wie können Sie Ihre Tätigkeit in der Landesverwaltung so gestalten, dass Sie langfristig gerne und erfolgreich arbeiten und dabei selbstbestimmt, gelassen und natürlich gesund bleiben? Die Antwort auf diese Frage wird für jede und jeden unterschiedlich lauten. Was überhaupt sind die Zeiten, die Sie als turbulent erleben, vielleicht sogar „stressig“ finden? Was sind umgekehrt Ihre wichtigsten und individuellen Kraftquellen? Wodurch können Sie Ihre seelische und körperliche Widerstandskraft nutzen und weiter stärken, um zum Beispiel auch für herausfordernde und belastende Situationen gut gerüstet zu sein?

Die zweitägige Veranstaltung lädt Sie ein, ihren „individuellen Stress“ besser zu verstehen, Ihren eignen Resilienz-Quellen auf die Spur zu kommen und diese zielgerichtet anzuwenden. Dazu gehört der Blick nach innen auf die eigene Balance ebenso wie ein Grundverständnis für den Umgang mit Anforderungen von außen. Wie können Sie sich Ihr Arbeitsumfeld und ihre Zeiteinteilung so gestalten, dass Sie darin gut und mit Freude Arbeiten können? Wie kann Abgrenzung und Selbstfürsorge positiv für alle Beteiligten gelingen?

Ziele und Methoden

Diese Themen lassen sich nicht in erster Linie theoretisch erörtern. Vielmehr gibt Ihnen dieses Seminar vielfältige Anregungen und Übungen zur Selbstwahrnehmung sowie die Möglichkeit, sich intensiv mit anderen Teilnehmenden auszutauschen. Es ermöglicht Ihnen die Reflexion und Planung des eigenen, individuellen Wegs zu achtsamer Selbstbestimmung und Lebensfreude.

Dazu bringt die Referentin Susann Starck eine Vielfalt von Methoden und Ansätzen aus der Kunsttherapie, aus dem Achtsamkeits- und Anti-Stresstraining, dem Yoga sowie aus der klassischen Organisationsberatung und den diversen Zeit- und Selbstmanagement-Ansätzen mit.

Zusätzliche Hinweise



Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.

Diese Veranstaltung wird von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in

Susann Starck, STARCK und STARCK

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel

Kiel

