20245 | RESET – Selbstreflexion und mentale Gesundheit im Arbeitsalltag

Der Arbeitsalltag fordert uns täglich heraus – oft bleibt dabei kaum Zeit, innezuhalten. In diesem Seminar schaffen wir Raum für einen bewussten RESET: Sie reflektieren persönliche Belastungen, stärken Ihre mentale Gesundheit und entwickeln Strategien für mehr Balance, Resilienz und Wohlbefinden. Mit praxisnahen Impulsen und alltagstauglichen Methoden gewinnen Sie neue Perspektiven und frische Energie für Beruf und Privatleben.

Kursumfang:	8 Unterrichtseinheiten (UE) zu 45 Minuten
Kurszeitraum:	06.09.2027
Kurstage:	Montag 09:00 - 16:30 Uhr
Kurspreis:	350,00 €
Kursort:	bsw – Beratung Service & Weiterbildung GmbH, TAS Trainer Akademie Sachsen, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden, Ansprechpartner, Maxine Uhlmann, Telefon 0351 4250227, E-Mail maxine.uhlmann@bsw-mail.de

Kursinhalte

- Grundlagen der mentalen Gesundheit
- Selbstreflexion und persönliche Standortbestimmung
- Stress erkennen und Belastungen einordnen
- Eigene Ressourcen und Resilienz stärken
- Strategien zur Stressbewältigung
- Work-Life-Balance bewusst gestalten
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag
- Persönlicher Transfer in Beruf und Privatleben