

---

## 20245 | RESET - Selbstreflexion & mentale Gesundheit im Arbeitsalltag

---

|               |                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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,<br>Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden, Ansprechpartner, Maxine Uhlmann,<br>maxine.uhlmann@bsw-mail.de, 03514250227 |

---

### 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