



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Webinarreihe: Gesund am Arbeitsplatz

 Termin	14.05.2025 - 28.05.2025	 Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Unterrichtsform	E-Learning, Blended Learning, Virtuelles Klassenzimmer	Dauer	3 Web-Seminare à 2 Stunden
 Zeiten	14.05.2025 20.05.2025 28.05.2025 jeweils 13:00 - 15:00 Uhr	Gebühr	590 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
 Förderung	Selbstzahler		

Perspektiven

In dieser Webinarreihe lernen die Teilnehmenden, wie sie sich optimale Arbeitsbedingungen zu Hause schaffen, ihre Stresstoleranz und Entspannungsfähigkeit verbessern und ihre Resilienz steigern können.

Inhalte

Der Arbeitsalltag bringt zahlreiche Herausforderungen und Stressfaktoren mit sich, die gemeistert werden müssen - insbesondere, wenn durch die zunehmende mobile Arbeit die Trennung zwischen Berufs- und Privatleben immer schwieriger wird. Unsere Webinarreihe unterstützt ein gesundes Arbeiten und eine ausgewogene Work-Life-Balance durch die Vorstellung entsprechender Methoden.

Die Termine können entweder einzeln oder als komplette Reihe gebucht werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Online-Anmeldung im Feld "Bemerkungen" an, welche Teile der Webinarreihe Sie buchen möchten.

Teil I: Update Resilienz

- Was ist Resilienz?
- Kennenlernen der Resilienzfaktoren
- Wie kann ich meine Resilienz trainieren?
- Handlungsspielräume erkennen
- Ressourcen aktivieren
- Selbstwirksam werden

Teil II: Gesund beim mobilen Arbeiten

- Neue Herausforderungen in der mobilen Arbeit
- Gesunde Gestaltung des mobilen Arbeitsplatzes
- Effiziente Tagesplanung

- Pausenmanagement
- Kontakt halten mit Kolleginnen und Kollegen
- Trennung von Berufs- und Privatleben
- Besondere Herausforderung Homeoffice mit Kind(ern)

Teil III: Stressmanagement und Entspannung

- Sensibilisierung für das Thema Stress & Entspannung
- Handlungsfähig bleiben trotz hoher Belastungen
- Kurzentspannungstechniken für den Arbeitsplatz
- Stressmanagement
- Kennenlernen von Entspannungstechniken

Zielgruppe Mitarbeiter*innen und Führungskräfte, die lernen möchten, die Anforderungen des Arbeitsalltags langfristig stark und gelassen zu bewältigen

**Zugangs-
voraussetzungen** Sie können ganz einfach und von überall an einer Sitzung teilnehmen - mit einem kompatiblen Computer oder von einem Mobilgerät aus. Das Seminar wird mit GoToTraining durchgeführt. Nutzen Sie den ""Verbindungs-Check

**Enthaltene
Leistungen** Kurzeinführung zur Webinar-Software, interaktive Online-Seminare, Seminarunterlagen, Beantwortung individueller Fragen

Referent / Dozent Frau Mai Wallner