

## Mentales und körperliches Wohlbefinden stärken: Wie Sie Ihren Körper und Ihre Psyche positiv beeinflussen!

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q252 SF

### Nutzen und Ziele

---

In diesem eintägigen Seminar erlernen Teilnehmer, wie sie mental gelassener und positiver mit den Anforderungen des Arbeitsalltags umgehen können, um ihr Wohlbefinden zu steigern!

#### Ziele:

- Erhöhung der Selbstreflektion
- Stärkung der (mental) Selbstregulation
- Verbesserung der persönlichen Resilienz
- Stressbedingte und psychische Krankheitsbilder
- Mentale und körperliche Stressbewältigungsmethoden
- Persönliche Resilienz
- Stressampel nach Kaluza
- Praxisbezug: Aktive Pausen, Gruppenarbeiten

## Mentales und körperliches Wohlbefinden stärken: Wie Sie Ihren Körper und Ihre Psyche positiv beeinflussen!

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q252 SF

Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte
Termin	18.04.2024
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Oliver Schieck
Teilnahmegebühr	290,00 EUR
Seminarzeiten	Donnerstag 10:00 Uhr - 15:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.
Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.	

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwarten Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

**Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).**