



Gestärkt in die Zukunft - Neue Arbeitsformen gesundheitsförderlich gestalten

Seminar-Nr.	2025 B099 CH
Termin	02.06.2025 bis 04.06.2025
Partnerorganisation	BDZ - Deutsche Zoll- und Finanzgewerkschaft Bundesgeschäftsstelle
Tagungsstätte	Hotel the YARD Bad Honnef Hauptstraße 22 53604 Bad Honnef meetings@hotel-badhonnef.com
Seminarleitung	Sabine Marz BDZ
Dozentin	Patricia Braun Heilpraktikerin und Sportwissenschaftlerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- erkennen die Herausforderungen digitaler Arbeitsformen und wenden gesundheitsförderliche Strategien an, um ihre Arbeitsfähigkeit im öffentlichen Dienst und gemeinwohlorientierten Bereichen zu sichern.
- erlernen Techniken zur Stressbewältigung, um ihre gesellschaftliche Verantwortung wahrnehmen zu können
- erwerben Kompetenzen für neue Arbeitsweisen, ohne ihre Work-Life-Balance zu gefährden, und tragen so zur Effizienz staatlicher und gesellschaftlicher Strukturen bei
- integrieren Gesundheitsstrategien, um auch unter veränderten Bedingungen handlungsfähig und engagiert zu bleiben

Ziel des Seminars:

Das Seminar richtet sich an Beschäftigte im öffentlichen Dienst, in gemeinwohlorientierten Organisationen und im Ehrenamt. Es vermittelt praxisnahe Strategien zur Stärkung von Resilienz und Gesundheit in einer zunehmend digitalen Arbeitswelt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Einsatzfähigkeit langfristig sichern und damit zur Stabilität demokratischer und gesellschaftlicher Strukturen beitragen.

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.

Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Methoden Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Montag, 2. Juni 2025

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Sabine Marz

14:30 bis 17:30 Uhr **Zeit- und Selbstmanagement in der flexiblen Arbeitswelt I**

- Vermittlung von Techniken zur Strukturierung des Arbeitsalltags und ehrenamtlichen Tätigkeiten
- Setzen und Verteidigen gesunder Grenzen zwischen Beruf, Privatleben und Ehrenamt

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Patricia Braun

Dienstag, 3. Juni 2025

09:00 bis 12:30 Uhr **Zeit- und Selbstmanagement in der flexiblen Arbeitswelt II**

- Strategien zur nachhaltigen Vermeidung von Überlastung im Spannungsfeld gesellschaftlicher Verantwortung und individueller Gesundheit

Innere Balance und Resilienz stärken

- Entwicklung von individuellen Strategien zur Förderung der mentalen und emotionalen Stabilität im beruflichen Kontext

13:30 bis 17:30 Uhr **Gesundheitsförderliches Arbeiten I**

- Praktische Handlungsstrategien zur Stressbewältigung, ergonomischen Arbeitsgestaltung, sowie Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit – insbesondere in digitalen und hybriden Arbeitsformen, wie sie zunehmend in Verwaltung, Politik und Ehrenamt auftreten

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Patricia Braun

Mittwoch, 4. Juni 2025

09:00 bis 12:00 Uhr **Gesundheitsförderliches Arbeiten II**

Fortführung und Vertiefung der Inhalte des Vortrages mit Fokus auf Transfer in politisch-gesellschaftlich relevante Arbeitsfelder

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Patricia Braun

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden
Sabine Marz**

Anschließend Mittagessen