New Work und Gesundheit

Seminar-Nr.	2026 B075 EK
Termin	22.10.2026 bis 24.10.2026
Partnerorganisation	dbb landesfrauenvertretung landesbund rheinland-pfalz
Tagungsstätte	**Dorint Hotel Alzey** Karl-Heinz-Kipp-Str. 13 55232 Alzey bankett@alzey.dorint.com
Seminarleitung	**Katrin Unkel** dbb rheinland-pfalz
Dozentin	**Patricia Braun** Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- verstehen die Chancen und Herausforderungen digitaler Transformationsprozesse in Unternehmen und wenden gezielt Strategien zur Stressbewältigung an, um negativen Stress zu reduzieren oder zu vermeiden
- integrieren moderne Arbeitsmethoden in ihren Arbeitsalltag und setzen erlernte Strategien zur eigenen Gesunderhaltung wirksam ein
- nutzen geeignete Online-Tools und Kommunikationsstrategien, um den Austausch mit Kolleginnen, Kollegen und Mitarbeitenden aktiv zu gestalten und trotz räumlicher Distanz soziale Verbundenheit zu erhalten

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

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

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.

Rev. Stand 3

Inhalte

Donnerstag, 22. Oktober 2026

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

Katrin Unkel

14:30 bis 18:00 Uhr **Erprobung moderner Arbeitsformen:** Einführung und Anwendung agiler Methoden wie Scrum, Design Thinking und Crowdworking zur Optimierung von Arbeitsprozessen

Effektive digitale Zusammenarbeit: Strategien zur Förderung des Austauschs und der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen in virtuellen und hybriden Arbeitsumgebungen

Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen

Patricia Braun

Freitag, 23. Oktober 2026

09:00 bis 17:00 Uhr **Klärung von Rollen und Verantwortlichkeiten:** Entwicklung eines klaren Verständnisses der eigenen Aufgaben, Zuständigkeiten und Position im Team

Zeit- und Selbstmanagement in flexiblen Arbeitsstrukturen: Methoden zur effizienten Organisation des Arbeitsalltags und zum bewussten Setzen von Grenzen zwischen Beruf und Privatleben

Förderung innerer Balance und Resilienz: Entwicklung individueller Strategien zur mentalen und emotionalen Stabilität im Berufsalltag

Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen

Patricia Braun

Samstag, 24. Oktober 2026

09:00 bis 12:30 Uhr **Praktische Gesundheitsstrategien für den Arbeitsalltag:** Maßnahmen zur langfristigen Erhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz

Gesundheitsbewusstes Arbeiten im Homeoffice: Gestaltung eines ergonomischen und gesundheitsförderlichen Arbeitsumfelds bei ortsunabhängiger Tätigkeit

	Vortrag mit Diskussion und praktischen Übungen **Patricia Braun**
12:30 bis 13:00 Uhr	**Auswertung des Seminars, Online Evaluation** **Verabschiedung der Teilnehmenden** **Katrin Unkel**
	Anschließend Mittagessen