

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.

Inhalte

Donnerstag, 22. Oktober 2026

- | | |
|---------------------|--|
| 14:00 bis 14:30 Uhr | Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage
Katrin Unkel |
| 14:30 bis 17:30 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 |

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 |

Samstag, 24. Oktober 2026

- | | |
|---------------------|---|
| 09:00 bis 12:00 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

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

Anschließend Mittagessen