

## In Balance bleiben – Gesundheit und Resilienz stärken Kraftquellen erkennen und nachhaltig nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q306 SF

### Nutzen und Ziele

---

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre körperliche und psychische Gesundheit auch in der zweiten Berufshälfte gezielt fördern können. Sie erkennen ihre persönlichen Resilienzfaktoren, stärken ihre Widerstandskraft im beruflichen Alltag und entwickeln individuelle Strategien zur nachhaltigen Nutzung ihrer Ressourcen.

Alle Module können auch **einzel**n gebucht werden.

Bei der Buchung der **gesamten** Seminarreihe „**Erfahrung mit Zukunft – Berufsleben 50+ aktiv gestalten**“ gewährt die dbb akademie einen Nachlass von 10 % auf die Teilnahmegebühr.

- Gesundheitsförderung mit Blick auf Lebens- und Arbeitsphase
- Resilienzfaktoren bewusst entwickeln
- Selbstfürsorge und Belastbarkeit im Berufsalltag verankern

## In Balance bleiben – Gesundheit und Resilienz stärken Kraftquellen erkennen und nachhaltig nutzen

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q306 SF

- Zielgruppe
- Mitarbeitende, die ihre berufliche Rolle weiterentwickeln und ihre Erfahrungen gezielt einbringen möchten
  - Fach- und Führungskräfte, die sich auf kommende berufliche Übergänge vorbereiten wollen
  - Beschäftigte, die ihre Gesundheit, Motivation und Resilienz stärken und nachhaltig leistungsfähig bleiben möchten
  - Personen, die ihre Expertise weitergeben wollen, etwa durch Mentoring oder kollegiale Beratung

Termin	07.05.2026
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Patricia Braun
Teilnahmegebühr	300,00 EUR
Seminarzeiten	Donnerstag 10:00 Uhr - 17:00 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 erwartet 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](#).