

Langfristig gesund und leistungsfähig bleiben Interaktiv - praxisnah - direkt umsetzbar

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q379 SF

Nutzen und Ziele

Der Workshop vermittelt praxisnahe Orientierung dazu, was ein gesundes, vitales und langfristig leistungsfähiges Leben im Kontext des öffentlichen Dienstes unterstützt. Die Teilnehmenden lernen zentrale Prinzipien gesunder Langlebigkeit und langfristiger Leistungsfähigkeit kennen und erhalten mit den Impulsen aus den Blue Zones sowie dem Modell der 8 Säulen eine verständliche und alltagsnahe Struktur. Zugleich bietet der Workshop Raum, die eigene Lebens- und Arbeitssituation bewusster in den Blick zu nehmen, persönliche Schwerpunkte zu erkennen und passende Ansatzpunkte für den Alltag abzuleiten. Ziel ist es, nicht bei der Wissensvermittlung stehen zu bleiben, sondern konkrete Umsetzung zu ermöglichen. Daher erarbeiten die Teilnehmenden einen realistischen, motivierenden Fahrplan mit nächsten Schritten, die sich direkt in den Alltag übertragen lassen.

Investieren Sie einen Vormittag in Ihre wichtigste Ressource: Ihre langfristige Gesundheit

- Was gesunde Langlebigkeit und langfristige Leistungsfähigkeit im Kontext des öffentlichen Dienstes ausmacht
- Die 7 Prinzipien gesunder Langlebigkeit und langfristiger Leistungsfähigkeit
- Blue Zones: alltagstaugliche Erkenntnisse aus Regionen mit besonders langlebigen und vitalen Menschen
- Die 8 Säulen gesunder Langlebigkeit und langfristiger Leistungsfähigkeit im Überblick
- Individueller Selbst-Check zur persönlichen Standortbestimmung entlang der 8 Säulen
- Persönliches Warum als Motivationsgrundlage für Veränderung
- Priorisierung eines persönlichen Entwicklungsfeldes aus der Standortbestimmung
- Festlegung persönlicher nächster Schritte für die direkte Umsetzung
- Konkrete Tipps und praktische Maßnahmen für die Umsetzung im Alltag

Langfristig gesund und leistungsfähig bleiben Interaktiv - praxisnah - direkt umsetzbar

Veranstaltungs-Nr. 2026 Q379 SF

Zielgruppe	Mitarbeitende des öffentlichen Dienstes, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag – auch unter hoher Belastung und trotz vielfältiger Anforderungen - bewusst stärken und langfristig erhalten wollen.
Termin	10.11.2026
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Arno Marx
Teilnahmegebühr	275,00 EUR
Seminarzeiten	Dienstag 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	Mitarbeitende des öffentlichen Dienstes, die ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag – auch unter hoher Belastung und trotz vielfältiger Anforderungen - bewusst stärken und langfristig erhalten wollen.
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.

Beschreibung

Der Workshop lädt die Teilnehmenden dazu ein, sich mit ihrer eigenen Gesundheit, Energie und langfristigen Leistungsfähigkeit im Kontext des öffentlichen Dienstes auseinanderzusetzen. Nach einem aktivierenden Einstieg mit persönlicher Reflexion und Erwartungskklärung wird der Blick zunächst auf die Frage gelenkt, was ein gesundes, vitales und leistungsfähiges Leben langfristig ausmacht.

Darauf aufbauend lernen die Teilnehmenden zentrale Prinzipien gesunder Langlebigkeit kennen. Impulse aus den sogenannten Blue Zones sowie das Modell der 8 Säulen gesunder Langlebigkeit bieten dabei eine verständliche und praxisnahe Orientierung. Im Mittelpunkt steht nicht die reine Wissensvermittlung, sondern die individuelle Auseinandersetzung mit der eigenen Lebens- und Arbeitssituation.

Mit Hilfe eines Selbst-Checks reflektieren die Teilnehmenden, in welchen Bereichen sie bereits gut aufgestellt sind und wo Entwicklungsbedarf besteht. Anschließend priorisieren sie ein persönliches Handlungsfeld, das für sie aktuell besonders relevant ist. Im nächsten Schritt wird dieses Entwicklungsfeld mit Hilfe der GROW-Methode konkret bearbeitet. So entsteht ein realistischer, alltagstauglicher Umsetzungsfahrplan, der die persönliche Motivation ebenso berücksichtigt wie die tatsächlichen Rahmenbedingungen im Alltag.

Der Workshop ist darauf ausgerichtet, jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer in die Umsetzung zu bringen. Deshalb endet er mit der Formulierung konkreter nächster Schritte, die direkt in den Alltag übertragen werden können.

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](#).