

Online-Seminare für Mitgliedbetriebe

Termin	Titel und Nutzen	Inhalte	Zielgruppe
15.09.2020 09:00 – 12:00 Uhr	Gelassen und sicher im Stress Fühlen Sie sich gestresst und ausgelaugt? Leiden Sie unter Zeitdruck, Schicht- und Wochenendarbeit oder fast gleichzeitig zu erledigenden Aufgaben? In diesem Seminar werfen Sie einen Blick auf Ihr eigenes Stresserleben und verstehen die körperlichen Begleiterscheinungen und Auswirkungen von Belastungssituationen. Sie erkennen Ihrer körperlichen Stress-Symptome und lernen verschiedene Strategien im Umgang mit alltägliche Belastungen kennen. Sie erweitern Ihre Handlungsfähigkeit und probieren verschiedene Entspannungstechniken aus.	<ul style="list-style-type: none"> • Definition Stress • Erkennen von Stresssymptomen • Entspannen und Loslassen • Problemlösetraining • Akutfallstrategie • Förderliche Denkweisen und Einstellungen 	Auszubildende, Beschäftigte, Führungskräfte
24.09.2020 12.30 – 15:30 Uhr	Rückenfit im Job - Belastungssituationen erkennen, Tipps und Tricks zum Ausgleich Sie sorgen täglich für das Wohl Ihrer Gäste und Kunden. Oft macht sich die Arbeitsbelastung im Alltag gerade in Ihrem Rücken bemerkbar. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wo die Ursachen für Fehlbelastungen liegen und wie Sie diesen entgegenwirken können. Außerdem erhalten Sie Tipps und Tricks für die Entlastung der Wirbelsäule, die Sie sofort und einfach in die Praxis umsetzen können.	<ul style="list-style-type: none"> • Einflussfaktoren auf die Rückengesundheit • Aufbau und Funktion des Rückens • Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung • Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz • Praktische Übungen für Zuhause 	Auszubildende, Beschäftigte, Führungskräfte
13.10.2020 08:30 – 12:30 Uhr	StrEssen - Richtig essen trotz viel Arbeit Stressen Sie sich manchmal und haben nicht genügend Zeit für die richtige Nervennahrung? Sie sind nicht allein! Jeder Vierte beklagt, in den Arbeitspausen nicht genügend Zeit zum Essen zu haben. Jeder Dritte gibt an, dass eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz schlichtweg nicht möglich sei. In diesem Seminar analysieren Sie Ihr eigenes Ernährungsverhalten in Stresssituationen. Sie lernen Ernährungsempfehlungen für den stressigen Alltag und bei stressabhängigen Ernährungsbeschwerden kennen und können Tipps und Strategien anschließend direkt in den Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung „Körper-Psyche-Ernährungs-Modell“ • Analyse des eigenen Ernährungsverhaltens in Stresssituationen • Ernährungsempfehlungen bei stressabhängigen Ernährungsbeschwerden • Tipps und Strategien zur Ernährung im stressigen Alltag 	Auszubildenden, Beschäftigte und Führungskräfte

	übernehmen.		
22.10.2020 09:00 – 12:00 Uhr	<p>Erfolgsfaktor Zeitmanagement: Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch Selbstmanagement und Arbeitsorganisation</p> <p>"Ich habe keine Zeit!" Diesen Ausspruch kennen alle, die unter einem hohen Arbeitspensum und häufigem Termindruck leiden. Im Seminar erkennen Sie Ihren Umgang mit der Zeit, unterscheiden zwischen wichtigen und dringenden Handlungen, reflektieren und formulieren, was Ihnen im Leben wichtig ist. Sie erkennen die Grundprinzipien einer effektiven Wochenplanung und kennen Möglichkeiten, den Tag bewusst zu gestalten. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf Aktivitäten und Erfahrungen, die Sie zufrieden und glücklich machen und Sie setzen sich 1-2 konkrete Entwicklungs- und Veränderungsziele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstcheck: mein Zeit- und Energiehaushalt • Ziele formulieren • Planung und Prioritäten • Erkennen der persönlichen "Zeitdiebe" • Effektive Arbeitstechniken 	Beschäftigte und Führungskräfte
03.11.2020 09:00 – 12:00 Uhr	<p>Rückenfit am Bildschirmarbeitsplatz</p> <p>Täglich liefern wir Bestleistungen auf der Arbeit und kümmern uns um das Wohl der Kunden. Doch was tun wir für UNS, speziell für unseren Rücken? Kennen Sie die Einstellmöglichkeiten des Bürostuhls? Nutzen Sie Hilfsmittel für den Transport schwerer Lasten? Gönnen Sie sich eine Pause oder einen Ausgleich zum starren Arbeitsalltag? In diesem Seminar gehen wir solchen Fragen auf den Grund und klären, welchen Einfluss Ihre persönliche Einstellung auf mögliche Beschwerden hat. Sie erhalten Einblicke in die Gestaltungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes und erfahren, welche Übungen den Augen, dem Rücken und der geistigen Fitness gut tun. Diese und weitere Anregungen können Sie sofort in die Praxis umsetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Einflussfaktoren auf die Rückengesundheit • Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung • Haltung und Ausgleich am Arbeitsplatz • Aktivierungsübungen am Arbeitsplatz • Praktische Übungen für Zuhause 	Auszubildende, Beschäftigte, Führungskräfte mit Bürotätigkeiten
05.11.2020 09:00 – 12:00 Uhr	<p>Herzkreislaufgesundheits „Ich schlag für dich, was tust du für mich!?“</p> <p>Eine provokante Frage unseres Herzens an uns. Schließlich leistet es mit unserem Kreislaufsystem täglich gemeinsam harte Arbeit, um unseren Körper mit allen Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen. Grund genug, sich mit ihnen und ihrer positiven Beeinflussung zu beschäftigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Funktion des Herzkreislaufsystems • Einflussfaktoren auf die Herzkreislaufgesundheits • Bewegungstipps für den (Arbeits-)Alltag • Ernährungsmythen rund um das Herzkreislaufsystem 	Auszubildende, Beschäftigte, Führungskräfte

	<p>Im Seminar lernen Sie die Funktionsweise unseres Herzkreislaufsystems kennen und erfahren, wie sie es durch ausreichend Bewegung, eine gute Ernährung und die richtige Entspannung unterstützen können. Sie erhalten praktische Tipps zur einfachen Umsetzung am Arbeitsplatz und in der Freizeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsübungen für zwischendurch 	
<p>17.11.2020 09:00 – 12:00 Uhr</p>	<p>Venenfit – Belastungen erkennen und ausgleichen Langes Stehen oder Sitzen, wenig Bewegung, warme Temperaturen ... während der Arbeitszeit und darüber hinaus sind sowohl Frauen als auch Männer unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt, die den Körper und die Venen beanspruchen. Müde und schwere Beine, Wadenkrämpfe oder sogenannte Besenreiser können erste Folgen sein. Möchten Sie wissen, wie Sie der Entstehung dieser Beschwerden bereits im Arbeitsalltag entgegenwirken können? In diesem Seminar erfahren Sie, warum Sie ab und an die Beine hochlegen sollten und wie Sie Ihre Venen stärken können.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Funktion des Venensystems • Fehlbeanspruchungen und Folgen • Empfehlungen zur Arbeitsplatzgestaltung • Praktische Übungen zur Venenstärkung 	<p>Beschäftigte, Führungskräfte mit überwiegend stehender oder sitzender Tätigkeit</p>
<p>24.11.2020 09:00 – 12:00 Uhr</p>	<p>Sucht? Bei uns (k)ein Thema! Woran erkennt man eigentlich, dass jemand ein Suchtproblem hat? Wie geht man damit um? Worauf muss man achten? Was sollte man tun? Was besser nicht? Die wenigsten haben in ihrem direkten Umfeld mit suchtkranken Menschen zu tun. Wenn es dann einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Kollegen trifft, sind viele verunsichert. Aus der Angst heraus, etwas falsch zu machen, wird das Problem gern ignoriert. Im Seminar erfahren Sie jede Menge spannende und wissenswerte Hintergründe über legale und illegale Drogen und erweitern Ihre Kompetenzen im Umgang mit betroffenen Mitmenschen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wissenswertes aber kaum Bekanntes über legale und illegale Drogen • Hintergründe zu Abhängigkeitsformen und -ausprägungen • Auffälligkeiten erkennen und richtig handeln • Wie man Betroffene am besten anspricht • Externe Hilfsmöglichkeiten 	<p>Auszubildende, Beschäftigte</p>
<p>02.12.2020 09:00 – 12:00 Uhr</p>	<p>Besser Essen in der Schicht Schichtarbeit ist Stress für den Körper, egal wie fürsorglich das Schichtmodell gefahren wird. Jeder hat seine individuellen Strategien: Wir finden gemeinsam die besseren. Im Seminar widmen wir uns den Fragen: Welche ernährungsbedingten Gründe gibt es für Müdigkeit und Abgeschlagenheit? Was</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstbeobachtungsübung • Gemeinsame Erarbeitung individueller Empfehlungen • Vitamin-Mineralstoff-Jeopardy 	<p>Schichtarbeitende Auszubildende, Beschäftigte, Führungskräfte</p>

	<p>bewirken literweise Kaffee und Zigaretten? Was kann ich gegen schichtbedingte Beschwerden (z. B. Verdauungsprobleme) unternehmen? Gemeinsam werden wir handlungsorientiert und abwechslungsreich diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit Schichtarbeit und Ernährung klären.</p>		
<p>10.12.2020 09:00 – 12:00 Uhr</p>	<p>Work-Life-Balance: Leistungskraft, Gesundheit und Lebensqualität zwischen Arbeit und Privatleben In diesem Seminar entwickeln Sie ein umfassendes Verständnis für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Sie erfahren die körperlichen Begleiterscheinungen und Auswirkungen von Belastungssituationen und erkennen körperliche Stress-Symptome an sich selbst. Sie reflektieren persönliche und arbeitsbedingte Belastungen in Ihrem privaten und beruflichen Kontext. Sie lernen Entspannungstechniken kennen und erarbeiten mit verschiedenen Methoden des Zeit- und Selbstmanagements erste persönliche Bewältigungsstrategien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ihre persönliche Work-Life-Balance • Strategien persönlicher Gesunderhaltung • Zeit- und Selbstmanagement • Stressbewältigung und Entspannung im (Berufs-)Alltag 	<p>Auszubildende. Beschäftigte, Führungskräfte</p>