



Themenwoche Gesundheit

Gutes Klima bei der Arbeit

Resilienz und Achtsamkeit im Betrieb

Montag, 21.02.2022

HV-001-201401-22
(Beginn: 14:00, Ende: 15:30)

[Online-Anmeldung hier](#)

- Erschöpfung und Burn-out: Mythos, Modeerscheinung oder Realität?
- Verständnis und Abgrenzung
- Überblick und Definition: Was ist Burn-out und was nicht?
- Erscheinungsformen von Erschöpfung und Burn-out: Stufen und Verlaufsformen

Fit for the Job

Arbeitsunfähigkeit verhindern und überwinden

Dienstag, 22.02.2022

HV-001-201501-22
(Beginn: 18:30, Ende: 20:00)

[Online-Anmeldung hier](#)

- Struktur und Ablauf eines BEM-Verfahrens
- Praxisbeispiele

Wenn schon Stress - dann aber richtig!

Der Stresscoach für Überzeugte und Skeptiker

Mittwoch, 23.02.2022

HV-001-200501-22
(Beginn: 18:30, Ende: 20:00)

[Online-Anmeldung hier](#)

- Individuelles Stresserleben
- Die Stresskurve
- Erwartungen an uns selbst und Andere - der beste Weg zum Stress
- Gutes Stressmanagement im Alltag

Zuckersüße Sucht

Süße Infohäppchen klären auf!

Donnerstag, 24.02.2022

HV-001-201301-22
(Beginn: 12:00, Ende: 13:30)

[Online-Anmeldung hier](#)

- Hoher Zuckerkonsum
- Versteckter Zucker
- Raus aus der Zuckersucht
- Alternativen
- Deklaration

Infos zur Anmeldung

Anmeldungen bitte unter Angabe der Mitgliedsnummer oder Namen und Adresse an deinen Bezirk.

Nach deiner Anmeldung erhältst du rechtzeitig vor Beginn des WebSeminars alle Informationen bezüglich deines Zugangs. Die Teilnehmerzahl ist aus technischen Gründen begrenzt.