

Seminare & Coachings für Fach- und Führungskräfte

Unsere Highlights: Gesund bei der Arbeit!
Wie Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen erhalten und fördern!



Arbeits- & Wirtschaftsrecht



Ausbildung



Gesundheit



Führung & Management



Medien & IT



Office-Management



Softskills & Kommunikation



Coaching & Mediation



Personal



Betriebswirtschaft



Vertrieb-Handel-Marketing



Betriebsräte

Gesund im Büro – Praxistipps für Ernährung und Bewegung am Arbeitsplatz



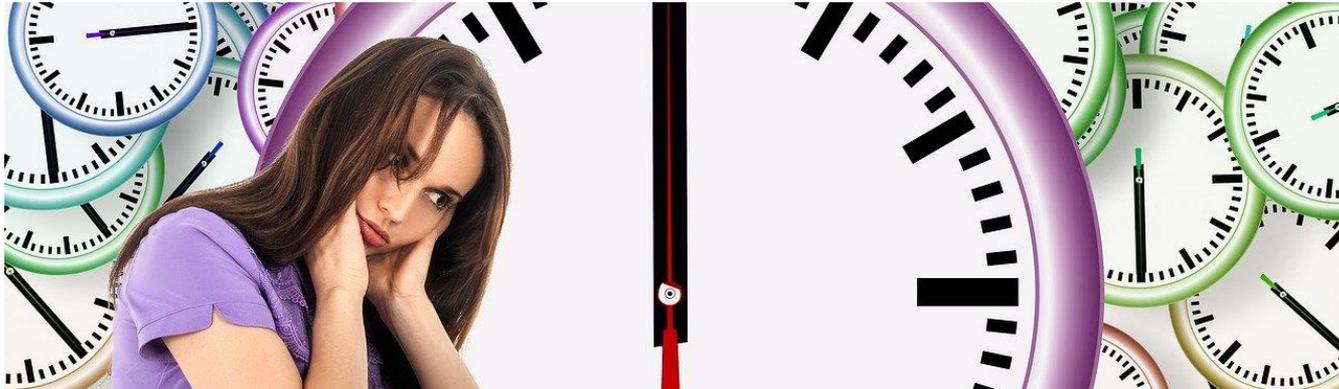
- Sensibilisierung für das Thema Gesundheit
- Handlungsfähig bleiben trotz körperlicher Belastungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Brainfit Übungen
- Ausgleichsübungen für den Büroalltag
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Stressmanagement
- Gesunde Ernährung im Büro

In Balance bleiben – Gesunde Selbstführung und Stressmanagement



- Sich selbst ernst nehmen - So gelingt das!
- Gelassenheit ist nicht nur eine Tugend!
- Ganz bei der Sache sein - Bewusst handeln!
- Routine ist wichtig - Sie zu durchbrechen aber wichtiger!
- Kraftquellen finden - Energien richtig verteilen!

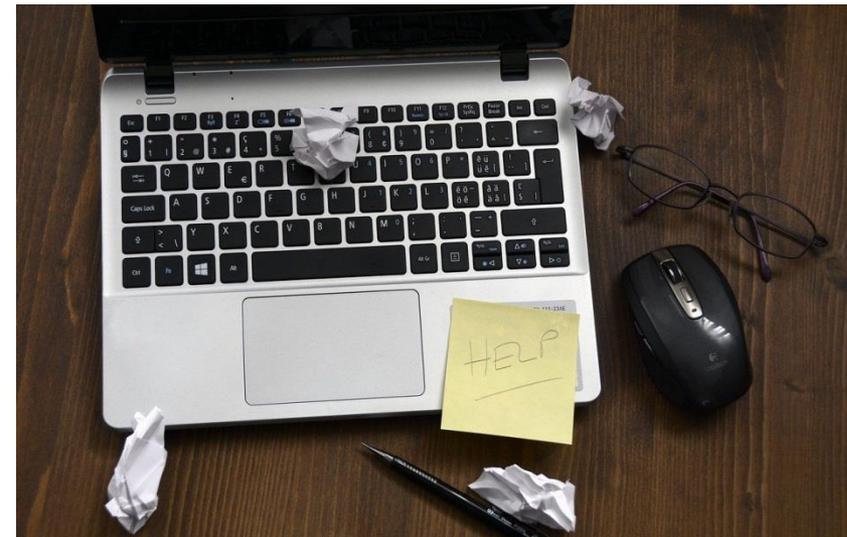
Arbeitsorganisation und Zeitmanagement



- Regeln des Zeitmanagements und Bedeutung im Arbeitsalltag
- Nicht-lineare Strukturen und Vernetzungen linearer Abläufe -
Übertragung bekannter Regeln und deren Grenzen (Prioritäten,
Blockbildung, Schreibtischmanagement, Umgang mit Störungen, Tagesplan)
- Gemeinsame Auswertung der eigenen Alltagssituation
- Vorstellung alternativer Planungsmethodik, Übungen
Zusammenführung Arbeit - Freizeit - Planung
- Individuelle Zieldefinitionen

Remote Arbeiten – Wie organisiere ich meinen Alltag im Home Office

- Einen geeigneten Rahmen schaffen
- Der Arbeit Struktur geben
- Psychologische und gesundheitliche Aspekte
- Zeit- und Selbstmanagement



Führen auf Distanz – Führen neu denken

- Besonderheiten und Chancen
- Kommunikation mit modernen Kommunikationsmedien
- Beziehungen fördern
- Kommunikationsfallen erfolgreich bewältigen
- Motivation aus der Ferne
- Aufgaben verteilen, kontrollieren und Feedback geben
- Informationsfluss sichern
- Mit Ritualen eine Teamkultur etablieren
- Prozesse und Regeln der Zusammenarbeit erstellen



Gesund führen – sich selbst und andere

- Sensibilisierung für die persönliche Gesundheit
- Besserer Umgang mit Druck und Belastungen
- Reflektion des eigenen Führungsverhaltens
- Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit der Mitarbeiter
- Was hält die Mitarbeiter gesund, was macht krank?
- Erkennen von psychischen Belastungen bei Mitarbeitern und der Umgang damit
- Hauptfaktoren eines gesunden Führungsverhaltens



Weiterbildung für Ihr Personal – kompakt und praxisnah, damit ihr Unternehmen wettbewerbsfähig bleibt

- Mehr als 100 praxisrelevante Seminarthemen
- Kompaktes, aktuelles Wissen in ein-bis mehrtägigen Seminaren für den direkten Transfer an den Arbeitsplatz
- Praxisnahe Seminarinhalte in enger Abstimmung mit der Wirtschaft
- Hohe fachliche Expertise und langjährige Erfahrung unserer TrainerInnen
- Intensiver Austausch durch kleine Gruppen, neue Blickwinkel und frische Impulse
- Verschiedene Formate: in Präsenz oder als Live-Online-Schulung oder im Blended Learning Format

- Faires Preis-Leistungsverhältnis
- Unkomplizierte Abwicklung
- Alle Themen auch als Inhouse-Schulung

Kontakt:

bbw Weiterbildung
Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2 | 10625 Berlin

Ihr Ansprechpartnerinnen:

Jacqueline Lebe
Geschäftsbereichsleiterin
030 31005-130

Sandra Rehbein
Referentin Seminare
030 31005-191

jacqueline.lebe@bbw-akademie.de sandra.rehbein@bbwev-berlin.de