

Frauenpolitik

Seminar-Nr.	2021 B352 EK
Termin	15.07.2021 bis 17.07.2021
Partnerorganisation	BDZ – Deutsche Zoll- und Finanzgewerkschaft
Tagungsstätte	dbb forum siebengebirge An der Herrenwiese 14 53639 Königswinter – Thomasberg Tel. 02244 882239 E-Mail info@dbb-forum-siebengebirge.de
Seminarleitung	Gabriela Raddatz Vorsitzende des Ständigen Ausschusses Frauen im BDZ
Dozenten/-innen	Anette Rüth Dipl. Psychologin Anke Frei ankes-dufte-welt

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmerinnen

- werden über die gesellschaftliche Relevanz eines gesundheitsorientierten Selbstmanagements informiert (volkswirtschaftliche und betriebswirtschaftliche Gesundheitskosten, Kosten des Gesundheitssystems, Entwicklung einzelner Krankheitsbilder).
- reflektieren ihre individuelle Arbeits- und Lebenssituation unter besonderer Berücksichtigung der Arbeit im Homeoffice.
- erhalten Impulse für ein Zeit- und Selbstmanagement, das die persönlichen Bedürfnisse und Leistungsgrenzen berücksichtigt.
- erarbeiten ihr individuelles Konzept zur Work-Life-Balance.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

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.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, von Terminverschiebungen sowie der Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Donnerstag, 15. Juli 2021

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung,
Einführung in die Thematik**

Gabriela Raddatz

14:30 bis 17:30 Uhr **Impulse und Übungen zum Selbstmanagement I:**

- Chancen und Risiken des Homeoffice: individuelle Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse
- Die hohe Kunst des Selbstmanagements im Homeoffice:
Entgrenzung und Vielfalt der Rollen
Planung und Management von Aufgaben, Prioritäten, Zeiten und Kommunikation
- Motivationsfaktoren, Energiefresser und Ressourcenmanagement

Anette Rüth

Freitag, 16. Juli 2021

09:00 bis 12:30 Uhr **Impulse und Übungen zum Selbstmanagement II:**

- Balance zwischen Anspannung und Entspannung:
PausenCoaching
- Klare Kommunikationsregeln in der digitalen Welt:
Wie gelingt das virtuelle Team?
Einsatz von digitalen Helfern
- Kommunikative Abstimmung mit Familie und Mitbewohnenden:
Psycho-soziale Belastungen, Abgrenzung und berechtigte Anliegen einfordern

Anette Rüth

14:00 bis 17:30 Uhr **Impulse und Übungen zum Selbstmanagement III:**

- Der ergonomische Arbeitsplatz, moderne IT-Ausstattung, Beleuchtung, Akustik, Umgang mit Störungen,
- Ernährung und Bewegung im Homeoffice

Anette Rüth

Samstag, 17. Juli 2021

09:00 bis 12:30 Uhr **ankes-dufte-welt**

Einen gesundheitsbewussten Lebensstil auf allen Ebenen (körperlich, geistig und mental) unterstützen zu können, ist ein großes Geschenk.

Die Teilnehmerinnen erfahren in einem kurzweiligen, interaktiven Vortrag Grundlegendes über ätherische Öle, deren Geschichte, Herkunft, Anwendung und Wirkweisen. Anschließend sind Sie in der Lage, sich und ihre Lieben ganzheitlich und nachhaltig mit der Kraft der Natur zu unterstützen.

Anke Frei

12:30 bis 13:00 Uhr **Fazit des Seminars, Abschlussdiskussion, Verabschiedung**

Gabriela Raddatz