



Gestärkt in die Zukunft - Neue Arbeitsformen gesundheitsförderlich gestalten

Seminar-Nr.	2025 B099 CH
Termin	02.06.2025 bis 04.06.2025
Partnerorganisation	BDZ - Deutsche Zoll- und Finanzgewerkschaft Bundesgeschäftsstelle
Tagungsstätte	Hotel the YARD Bad Honnef Hauptstraße 22 53604 Bad Honnef meetings@hotel-badhonnef.com
Seminarleitung	NN (von BDZ zu ernennen)
Dozentin	Patricia Braun Heilpraktikerin und Sportwissenschaftlerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- erkennen die Herausforderungen digitaler Arbeitsformen und wenden gesundheitsförderliche Strategien an, um ihre Arbeitsfähigkeit im öffentlichen Dienst und gemeinwohlorientierten Bereichen zu sichern.
- lernen Stressbewältigungstechniken, um ihre Belastbarkeit zu stärken und dauerhaft leistungsfähig zu bleiben
- erwerben Kompetenzen für neue Arbeitsweisen, ohne ihre Work-Life-Balance zu gefährden, und tragen so zur Effizienz staatlicher und gesellschaftlicher Strukturen bei
- integrieren Gesundheitsstrategien in ihren Berufsalltag

Ziel des Seminars:

Das Seminar vermittelt praxisnahe Strategien zur Förderung der individuellen Resilienz und Gesunderhaltung in einer zunehmend digitalisierten und flexiblen Arbeitswelt. Die Teilnehmenden erarbeiten Methoden, um neue Arbeitsformen gesundheitsförderlich zu gestalten, Stress zu reduzieren und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten.

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.

Pausenzeiten

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

Methoden

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

Inhalte

Montag, 2. Juni 2025

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Seminarleitung BDZ

14:30 bis 17:30 Uhr **Zeit- und Selbstmanagement in der flexiblen Arbeitswelt I**

- Vermittlung von Techniken zur Strukturierung des Arbeitsalltags
- Setzen von klaren Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Patricia Braun

Dienstag, 3. Juni 2025

09:00 bis 12:30 Uhr **Zeit- und Selbstmanagement in der flexiblen Arbeitswelt II**

- Strategien zur Vermeidung von Überlastung

Innere Balance und Resilienz stärken

- Entwicklung von individuellen Strategien zur Förderung der mentalen und emotionalen Stabilität im beruflichen Kontext

13:30 bis 17:30 Uhr **Gesundheitsförderliches Arbeiten I**

- Praktische Handlungsstrategien zur Stressbewältigung, ergonomischen Arbeitsgestaltung, sowie körperlichen und mentalen Gesundheitsförderung im digitalen und hybriden Arbeitsumfeld

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Patricia Braun

Mittwoch, 4. Juni 2025

09:00 bis 12:00 Uhr **Gesundheitsförderliches Arbeiten II**
Fortsetzung des Vortages

Vortrag, Diskussion und praktische Übungen

Patricia Braun

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden
Seminarleitung BDZ**

Anschließend Mittagessen