Workshop für Interessenvertretungen: Gesundheitskompetenz

- Analyse des individuellen Gesundheitsverhaltens
- Erkennen von Belastungen am Arbeitsplatz
- Strategien zur Stress-Bewältigung

Interessenvertretungen
BGM
Halber Tag
Präsenz, Digital
Schulung, Training

> Um das Wohlergehen anderer zu fördern, ist es von Vorteil, selbst bei guter Gesundheit zu sein. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz, indem Sie praxiserprobte Stressmanagement-Techniken kennenlernen und anwenden können.
>
> Im Workshop lernen Sie außerdem, gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und erarbeiten Strategien zum Umgang mit Gesundheitsrisiken.

Ziele des Workshops

- Kennenlernen des eigenen Gesundheitsverhaltens und Erkennen von gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz
- Erlernen von Strategien zum Umgang mit Gesundheitsrisiken und Stress-Bewältigungstechniken

Copyright BAHN-BKK 2026

Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **4,5 Stunden**.

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

Copyright BAHN-BKK 2026