Mini-Web-Seminare

- Gesundheitsverhalten im Fokus
- Alltagstaugliche Tipps
- Selbstreflexion & Austausch

Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

Gesunderhaltung, Sucht, Gesunde Führung, Schichtarbeit, Schlaf, Motivation, Ernährung, Psychische Gesundheit, Bewegung und Ergonomie, Kommunikation, Lernen und Prüfungsangst

30 Minuten

Digital

Vortrag

Ob am Schreibtisch, im Wohnzimmer oder auf der Couch – Mini-Web-Seminare sind an jedem Ort und für alle Mitarbeitenden digital verfügbar. Anhand einer Präsentation wird den Teilnehmenden interaktiv Wissen zu verschiedenen Themen vermittelt und sie werden zur Selbstreflexion angeregt.

Ziele der Mini-Web-Seminare

- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps
- Selbstreflexion und kollegialer Austausch

Copyright BAHN-BKK 2025

Unsere **Mini-Web-Seminare** sind für **mindestens 6 Teilnehmende konzipiert** und dauern **30 Minuten**.

Mini-Web-Seminare rund um die Gesundheit

Wir haben Seminare zu vielen verschiedenen Themen im Programm – von Ernährung über Bewegungsförderung, mentale Widerstandsfähigkeit, Schlaf, Motivation, Stressmanagement, Immunsystem, Sucht, Kommunikation, Medienkompetenz bis hin zur Digitalisierung. Mehr Informationen zu den Inhalten finden Sie in unserem Flyer.

Flyer Mini-Web-Seminare

Benötigt wird:

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

Copyright BAHN-BKK 2025