

## 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

🕒 60 Minuten

💻 Digital

📅 Vortrag



Ob am Schreibtisch, im Wohnzimmer oder auf der Couch – 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 Web-Seminare

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



Unsere **Web-Seminare** sind für **mindestens 6 Teilnehmende konzipiert** und dauern **60 Minuten**.

## Web-Seminare rund um die Gesundheit

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

 Flyer Web-Seminare

### Benötigt wird:

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

