

Bildungsmarkt SGB II

Stärkung der eigenen Gesundheit (Gesundheitsmanagement 3)

Angebot-Nr.	00066760
Preis	Preis auf Anfrage
Termin	Termine auf Anfrage
Ort	Mannheim

Das Seminar wird zu festen Terminen in Mannheim angeboten und kann auch als Inhouseseminar für einzelne Jobcenter durchgeführt werden.

Beschreibung des Angebotes

Dieses Seminar adressiert die individuelle Gesundheit der Berater:innen, die ihre Wünsche und Bedürfnisse aktiv einbringen können. Sie lernen, ihre eigene psychische und physische Situation besser einzuschätzen und werden für Warnsignale sensibilisiert. Mögliche Präventionsmaßnahmen, Entspannungstechniken und Übungen zur Resilienz gehören ebenfalls zum Spektrum dieses Seminars. Die Teilnehmenden lernen Gesundheit als einen gestaltbaren Prozess und wichtigen Teil der Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit kennen. Zum Abschluss haben sie die Möglichkeit, mit den Dozent:innen ihren individuellen Plan zu Stärkung der eigenen Gesundheit zu entwickeln.

Angebot-Nr. 00066760

Anbieter

GFTAB

GFTAB Akademie GmbH

✉ Rothenbaumchaussee 11
20148 Hamburg

☎ 01622661533

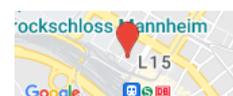
@ Markus.Hertrich@gftab-akademie.de

🌐 <https://www.gftab-akademie.de/>

Veranstaltungsort

GFTAB Akademie

✉ in unmittelbarer Nähe des Mannheimer Hauptbahnhofes L13 3-4 68161 Mannheim Deutschland



☎ 0162-2661533

Weitere Informationen zum Angebot

das innere Frühwarnsystem
Absentismus und Präsentismus
Präventionsmaßnahmen und Resilienzaufbau
konstruktive und destruktive Faktoren
Abwehr von Mobbing
Depression und Burnout – Symptome und Interventionen
Balance- und Imbalance-Modelle
Stabilisierung und Stärkung: Sozialer Geleitschutz,
Entspannungstechniken, physische Aktivierung, kognitive
Techniken etc.

@ markus.hertrich
@gftab-
akademie.de

🌐 [https://www.gftab-
akademie.de](https://www.gftab-akademie.de)

Angebotsmerkmale

Form	Vortrag/Seminar
Bildungsziel	Die Teilnehmenden achten im beruflichen Kontext bewusst auf ihre Gesundheit. Die Resilienzfaktoren sind ihnen ebenso vertraut wie Grundkenntnisse zu Depression und Burn-out. Sie verfügen über ein Handlungsschema im Falle von Mobbing und anderen destruktiven Umfeldeinflüssen. Achtsamkeit sich selbst gegenüber wird zum festen Bestandteil des beruflichen Alltags, indem die Teilnehmer:innen leicht umsetzbare Strategien

wie
Entspannungstechniken
in ihren Tagesablauf
integrieren.

Vertiefungsgrad

Grund-/ Basiswissen

Zielgruppe

- Arbeitsvermittler:innen
(pAp)
- Fallmanager:innen
- Leistungssachbearbeitun
g

Technische Voraussetzungen

- Für hybride und digitale
Formate sind erforderlich:
- internetfähiger PC
(Laptop/Tablet)
 - Internetzugang
 - Webcam
 - Headset/Mikrophon
 - Online-Kalender
 - Internetbrowser

[Angebot manuell aktualisiert am 03.03.2022](#)