



Machen Sie sich stark für die Arbeitswelt der Zukunft

Für alle Erwerbstätigen in Rheinland-Pfalz bietet das neue Projekt »swiTCH - leistungsstark und gesund in die Transformation« kostenfreie Workshops im Bereich Gesundheit und Arbeitsorganisation an. In 3-stündigen interaktiven Veranstaltungen lernen Sie Ihre Gesundheit – privat und am Arbeitsplatz – positiv zu beeinflussen, negativen Einflüssen entgegenzuwirken und als Arbeitnehmer krankmachende Faktoren zu eliminieren.

Ziel des Projektes ist es, Arbeitnehmer*Innen zu qualifizieren, ein besseres Verständnis und einen professionellen Umgang in Bereich der Arbeitsorganisation, Führung und Stressbewältigung zu erlangen und effektiv und zielorientiert mit Herausforderungen und Belastungen umzugehen.

In unserer ersten Online-Informationsveranstaltung am **27.01.2022 um 15:30 Uhr** werden wir ausführlich über unser Konzept und die geplanten Workshops berichten.

Eine Übersicht aller Themen und Termine, sowie unseren Buchungskalender finden Sie auf unserer Homepage unter www.eta-in-gesundheit.de.

Besuchen Sie uns doch virtuell und laden Sie gerne noch weitere Interessierte ein.

»swiTCH - leistungsstark und gesund in die Transformation« wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

WORKSHOPTHEMEN IM ÜBERBLICK

Gesunderhaltung am Arbeitsplatz

- » Individuelle Resilienz – mit den 7 Säulen die innere Stärke stärken
- » Achtsamkeit – so passe ich besser auf mich auf
- » Entspannung – innere Ruhe lässt sich trainieren
- » Guter Schlaf – alltägliche Einflussfaktoren
- » Burnout-Prävention – Anzeichen erkennen und steuern
- » Stressmanagement – für jeden Stresstyp die richtige Lösung
- » Gespräche mit unangenehmen Kunden führen
- » Digitaler Arbeitsschutz - Digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen
- » Arbeitsorganisation
- » Zeitmanagement
- » Strukturierte Problemlösung – einfacher und schneller zum Ergebnis

Arbeitsorganisation und Führung

- » Betriebliches Gesundheitsmanagement
- » Die Psychische Gefährdungsbeurteilung
- » Digitaler Arbeitsschutz – Digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen
- » Arbeitsorganisation
- » Zeitmanagement
- » Organisationale Resilienz am Arbeitsplatz
- » Strukturierte Problemlösung - einfacher und schneller zum Ergebnis
- » Remote Leadership - so fühlt sich kein Mitarbeiter allein gelassen
- » Gesund führen - jede Führungskraft nimmt ihren Krankenstand mit



Kofinanziert von der Europäischen Union



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAPHIE



Gesunde Unternehmen
Leistungsstarke Mitarbeiter

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Cornelia Mohr, Projektträger

e c.mohr@eta-in-gesundheit.de

m 0151 1116 7111

t 06745 9749 000

ETA-IN – Hinter dem Rathaus 2 – 56283 Halsenbach

KOSTENLOS BUCHEN



INFOVERANSTALTUNGEN

Vorstellung unserer Themen und Referenten

4 Termine | Dauer: 2 Stunden

- Do. 27.01.22, um 15:30 Uhr | Do. 07.04.22, um 15:30 Uhr
 Do. 07.07.22, um 15:30 Uhr | Do. 06.10.22, um 15:30 Uhr

ARBEITSORGANISATION UND FÜHRUNG

Betriebliches Gesundheitsmanagement

»Mit guten Strategien und kreativen Ideen zu mehr Gesundheit.«

2 Termine | Referent*in: M. Wiegand, M. Ribbert | Dauer: 3 Std.

- Mi. 16.02.22, um 15:30 Uhr | Mi. 09.06.22, um 15:30 Uhr

Die Psychische Gefährdungsbeurteilung

»Wie man schlau in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert.«

2 Termine | Referentinnen: C. Mohr, B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Di. 15.02.22 - 9:30 Uhr | Di. 31.05.22, um 17:00 Uhr

Digitaler Arbeitsschutz - Digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen

»Die neuen Krankheiten und Abhängigkeiten sind nicht stoffgebunden.«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Do. 17.02.22, um 9:30 Uhr | Do. 02.06.22, um 17:00 Uhr

Arbeitsorganisation

»Wer hat an der Uhr gedreht?«

2 Termine | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Do. 23.03.22, um 9:30 Uhr | Do. 05.05.22, um 9:30 Uhr

Zeitmanagement

»ASAP oder besser noch gestern!«

2 Termine | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Di. 01.02.22, um 9:30 Uhr | Di. 10.05.22, um 9:30 Uhr

Organisationale Resilienz am Arbeitsplatz

»Wie Sie Ihr Unternehmen für einen Transformationsprozess gut aufstellen.«

1 Termin | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Do. 17.03.22, um 9:30 Uhr

Strukturierte Problemlösung - einfacher und schneller zum Ergebnis

2 Termine | Referent: M. Meiss | Dauer: 3 Stunden

- Do. 03.02.22, um 9:30 Uhr | Do. 19.05.22, um 9:30 Uhr

Remote Leadership - so fühlt sich kein Mitarbeiter allein gelassen

»Auf Entfernung trotzdem verbunden sein.«

2 Termine | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Do. 10.03.22, um 9:30 Uhr | Di. 07.06.22, um 9:30 Uhr

Gesund führen - jede Führungskraft nimmt ihren Krankenstand mit

»Wie Sie die Bindung und Performance Ihrer Mitarbeiter steigern.«

2 Termine | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Do. 28.04.22, um 9:30 Uhr | Do. 24.05.22, um 9:30 Uhr

Wie betriebliches Konfliktmanagement gelingen kann

2 Termine | Referent: Thorsten Blaufelder | Dauer: 3 Stunden

- Mi. 27.04.22, um 9:30 Uhr | Di. 07.06.22, um 17:00 Uhr

GESUNDERHALTUNG AM ARBEITSPLATZ

Individuelle Resilienz - mit den 7 Säulen die innere Stärke stärken

»Wie Sie aus Problemen Herausforderungen und danach Aufgaben machen.«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Mi. 02.03.22, um 9:30 Uhr | Di. 17.05.22, um 17:00 Uhr

Achtsamkeit - so passe ich besser auf mich auf

»Termindruck, Multi-Tasking und Freizeit-Stress - mit Entschleunigung schneller zum Ziel.«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Di. 08.03.22, um 9:30 Uhr | Di. 21.06.22, um 17:00 Uhr

Entspannung - innere Ruhe lässt sich trainieren

»Haben Sie auch ganz, ganz kurze Meditationen? Ich hab' nicht so viel Zeit!«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Di. 15.03.22, um 9:30 Uhr | Di. 14.06.22, um 17:00 Uhr

Guter Schlaf - alltägliche Einflussfaktoren

»Hinlegen ist nicht schlafen!«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Di. 08.02.22, um 9:30 Uhr | Di. 28.06.22, um 17:00 Uhr

Burnout-Prävention - Anzeichen erkennen und steuern

»Ja komm' - den einen schaff' ich noch!«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Mi. 09.02.22, um 9:30 Uhr | Do. 24.03.22, um 17 Uhr

Stressmanagement - für jeden Stresstyp die richtige Lösung

»Warum wir bewusst und unbewusst Dinge tun oder auch lassen.«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Di. 22.02.22, um 9:30 Uhr | Di. 03.05.22, um 17:00 Uhr

Gespräche mit unangenehmen Kunden führen

»Sag' mal - wie tickt der eigentlich??«

1 Termin | Referent: H. Wilkens | Dauer: 3 Stunden

- Di. 26.04.22, um 9:30 Uhr

Digitaler Arbeitsschutz - Digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen

»Die neuen Krankheiten und Abhängigkeiten sind nicht stoffgebunden.«

2 Termine | Referentin: B. Tittel | Dauer: 3 Stunden

- Do. 17.02.22, um 9:30 Uhr | Do. 02.06.22, um 17:00 Uhr

Arbeitsorganisation

»Wer hat an der Uhr gedreht?«

2 Termine | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Do. 23.03.22, um 9:30 Uhr | Do. 05.05.22, um 9:30 Uhr

Zeitmanagement

»ASAP oder besser noch gestern!«

2 Termine | Referent: A. von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

- Di. 01.02.22, um 9:30 Uhr | Di. 10.05.22, um 9:30 Uhr

Strukturierte Problemlösung - einfacher und schneller zum Ergebnis

2 Termine | Referent: M. Meiss | Dauer: 3 Stunden

- Do. 03.02.22, um 9:30 Uhr | Do. 19.05.22, um 9:30 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN WORKSHOPS UND SEMINAREN



KOSTENLOS ONLINE BUCHEN

