



Machen Sie sich stark für die Arbeitswelt der Zukunft

Für alle Erwerbstätigen mit Wohn- oder Arbeitsplatz 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 Führungskraft 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.

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

In unseren Online-Informationsveranstaltung am **07.07.** und **06.10.** stellen wir zudem weitere Termine der geplanten Workshops für das zweite Halbjahr vor und berichten ausführlich über unser Konzept.

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

- » Stressmanagement – für jeden Stresstyp die richtige Lösung
- » Burnout-Prävention – Anzeichen erkennen und rechtzeitig gegensteuern
- » Individuelle Resilienz – Herausforderungen kraftvoll bewältigen
- » Digitaler Arbeitsschutz - Digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen
- » Achtsamkeit – mit Entschleunigung schneller zum Ziel
- » Gespräche mit unangenehmen Kunden führen – herausfordernde Kommunikation professionell meistern
- » Entspannung – innere Ruhe lässt sich trainieren
- » Gesunder Schlaf – mit Schlafhygiene zur Regeneration

Arbeitsorganisation und Führung

- » Betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebliche Eingliederung
- » Die Psychische Gefährdungsbeurteilung
- » Zeitmanagement
- » Remote Leadership - so fühlt sich kein Mitarbeiter allein gelassen
- » Gesund führen - jede Führungskraft nimmt ihren Krankenstand mit
- » Organisationale Resilienz
- » Strukturierte Problemlösung - einfacher und schneller zum Ergebnis
- » Mediation im Unternehmen



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 ZUM 2. HJ.

Vorstellung unserer Themen und Referenten

2 Termine | Dauer: 2 Stunden

Do. 07.07.22, um 15:30 Uhr | Do. 06.10.22, um 15:30 Uhr

ARBEITSORGANISATION UND FÜHRUNG

Gesund führen

»Wie Sie Motivation und Bindung Ihrer Mitarbeiter steigern.«

Referent: Alexander von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

Di. 06.09.22, um 9:30 Uhr

Die Psychische Gefährdungsbeurteilung

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

Referentinnen: Cornelia Mohr, Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 08.09.22, um 09:30 Uhr | Di. 27.09.22, um 14:00 Uhr

Di. 11.10.22, um 17:00 Uhr

Remote Leadership – Führen auf Distanz

»Auf Entfernung trotzdem verbunden sein.«

Referent: Alexander von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

Do. 15.09.22, um 9:30 Uhr

Strukturierte Problemlösung

»Einfacher und schneller zum Ergebnis.«

Referent: Michael Meiss | Dauer: 3 Stunden

Do. 22.09.22, um 9:30 Uhr

Organisationale Resilienz

»Unternehmen für einen Transformationsprozess gut aufstellen.«

Referent: Alexander von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

Di. 04.10.22, um 9:30 Uhr

Zeitmanagement

»Durch gute Organisation effektiv arbeiten.«

Referent: Alexander von Mezynski | Dauer: 3 Stunden

Di. 08.11.22, um 9:30 Uhr

Mediation im Unternehmen

»Betriebliche Konfliktlösungen zwischen Arbeitgeber und -nehmer.«

Referent: RA Thorsten Blaufelder | Dauer: 3 Stunden

Mi. 09.11.22, um 9:30 Uhr

Betriebliches Gesundheits- und Eingliederungsmanagement

»Mit kreativen Strategien zu leistungsstarken Mitarbeiter:innen.«

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

Di. 22.11.22, um 15:30 Uhr

GESUNDERHALTUNG AM ARBEITSPLATZ

Stressmanagement

»Für jeden Stresstyp die richtige Lösung.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Di. 13.09.22, um 17:00 Uhr

Burnout-Prävention

»Anzeichen erkennen und rechtzeitig gegensteuern.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 29.09.22, um 17:00 Uhr

Individuelle Resilienz

»Herausforderungen kraftvoll bewältigen.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 13.10.22, um 17:00 Uhr

Digitaler Arbeitsschutz

»Digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 03.11.22, um 17:00 Uhr

Achtsamkeit

»Mit Entschleunigung schneller zum Ziel.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 10.11.22, um 17:00 Uhr

Gespräche mit schwierigen Kunden

»Herausfordernde Kommunikation professionell meistern.«

Referent: Hans Wilkens | Dauer: 3 Stunden

Di. 15.11.22, um 17:00 Uhr

Entspannung

»Innere Ruhe lässt sich trainieren.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 17.11.22, um 17:00 Uhr

Gesunder Schlaf

»Mit Schlafhygiene zur Regeneration.«

Referentin: Bettina Tittel | Dauer: 3 Stunden

Do. 24.11.22, um 17:00 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN ZU
DEN EINZELNEN WORKSHOPS
UND SEMINAREN



KOSTENLOS ONLINE BUCHEN

