



## WebSeminar

## Bleib doch mal entspannt

### So gehts einfach besser

**Montag 01.02.2021**

HV-001-200902-21  
(Beginn: 19:00, Ende: 20:00)

Arbeitsverdichtung, Zeitdruck und Hektik nehmen immer mehr zu. Überstunden sind schon fast an der Tagesordnung. „Und das soll ich bis zur Rente aushalten? Wie denn bloß?“ Die IG BCE kämpft schon seit langem für bessere Arbeitsbedingungen. Im Zuge der Aktion „Gute Arbeit“ gibt sie Tipps, die betriebliche Situation zu verbessern.

„Ich kann mich gar nicht mehr entspannen.“ Viele Menschen sind am Feierabend kaum noch in der Lage, sich wirklich zu regenerieren. Droht unserer Gesellschaft der „kollektive Burnout? Die Statistiken der Krankenkassen scheinen darauf hinzudeuten. Wie wichtig ist es doch dann, sich wieder ganz bewusst entspannen zu können, tief durchzuatmen und zu lernen, besser auf sich und andere acht zu geben.

Dieses Seminar soll dir helfen, den beruflichen und privaten Alltag auch in hektischen Zeiten besser zu meistern. Mit vielen Tipps und praktischen Entspannungsübungen lernst du, auch in heißen Zeiten cool zu bleiben.

Inhalte:

- Arbeitsverdichtung und Burnout – ist unsere Gesellschaft zu gestresst?
- Stress-, Zeit-, und Selbstmanagement – was kann ich für mich tun?
- Gute Arbeit – was kann die IG BCE für mich tun?
- Wertschätzende Kommunikation und Umgang miteinander – wie bleibe ich cool?
- Entspannungsübungen für Betrieb + Alltag

### Infos zur Anmeldung

Anmeldungen bitte unter Angabe der Mitgliedsnummer oder Namen und Adresse an deinen Bezirk.

Nach deiner Anmeldung erhältst du rechtzeitig vor Beginn des WebSeminars alle Informationen bezüglich deines Zugangs. Die Teilnehmerzahl ist aus technischen Gründen begrenzt.