

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## GESUNDHEIT IM ARBEITSALLTAG

### Fachvortrag und Keynote zum BGM-Jubiläum



**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
10.07.2023**

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Anlässlich des BGM-Jubiläums geht es in diesem Impulsvortrag um die Bedeutung der drei Säulen der Gesundheit – körperlich, mental und sozial. Alle diese Bereiche spielen in unserer privaten und beruflichen Lebenswelt eine enorme Rolle.

In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps und Tricks für den „gesunden“ Weg und Sie führen verschiedene, kompakte Übungen für das eigene Wohlbefinden am Arbeitsplatz durch. Schwerpunkte sind Bewegung, Entspannung und die allgemeine Gesunderhaltung.

#### Ziel

- Sie kennen die drei Säulen der Gesundheit.
- Sie erleben kompakte Übungen für das eigene Wohlbefinden.
- Sie machen sich Gedanken über den eigenen „gesunden“ Weg.

#### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

#### Programm

- Definition von Gesundheit
- Bewegung im (Arbeits-)Alltag
- Entspannungsübungen für zwischendurch
- Allgemeine Tipps und Tricks für den eigenen „gesunden“ Weg
- Fragen und Antworten

**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.4

**Methode:**  
Vortrag, Praxisbeispiele,  
Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
Nadja Schaile-Müller  
Gesundheitsmanagerin (univ.),  
Physiotherapeutin, Entspannungsexpertin

**Termin:**  
19.07.2023

**Zeit:**  
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

**Ort:**  
Die Durchführung erfolgt mit Cisco  
Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**  
14.06.2023

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)