

Seminar Gesund bleiben trotz Stress

Anerkannte Bildungszeit für Beschäftigte

Wussten Sie, dass Arbeitnehmer:innen in Deutschland (Ausnahmen sind Bayern und Sachsen) einen gesetzlichen Anspruch auf Bildungszeit haben?

Diese auch als Bildungsurlaub oder Bildungsfreistellung bekannte Möglichkeit erlaubt es Ihnen, sich während der Arbeitszeit weiterzubilden.

Die Bildungszeit deckt ein breites Spektrum an unterschiedlichen Themen ab – dieses reicht von der beruflichen Weiterbildung, über die persönliche Weiterentwicklung bis hin zur politischen Bildung und Qualifikation für ehrenamtliche Tätigkeiten.

Das Seminar „Gesund bleiben trotz Stress“ wird über das bfw organisiert und findet bei unserem Kooperationspartner der Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen (wisoak) in Bad Zwischenahn statt.

Seminarinhalte

Stress ist in unserer modernen Gesellschaft weit verbreitet. Doch was verstehen wir unter Stress? Welche Folgen hat er für unsere Gesundheit, unser persönliches Wohlbefinden und unser gesellschaftliches Zusammenleben? Und wie können wir mit stressigen Situationen im Beruf und im Privatleben besser umgehen?

In diesem Seminar möchten wir Ihr Bewusstsein für Stress und seine Entstehung stärken. Wir werden gemeinsam Strategien zur Vorbeugung von Stress und zur Bewältigung akuter Belastungen erarbeiten. Ziel ist es, dass Sie individuelle Wege finden, um Stresssituationen besser zu meistern und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Um an verschiedenen Übungen teilnehmen zu können, bitten wir Sie, bequeme Sportkleidung, Badebekleidung und geeignetes Schuhwerk (auch für Spaziergänge im Freien) mitzubringen.



Informationen zum Seminar

- Dauer: 5 Tage
- Unterrichtszeiten können je nach Standort abweichen. Starttermine und Unterrichtszeiten finden Sie auf www.bfw.de
- Unter bestimmten Bedingungen ist die Teilnahme in hybrider Form möglich
- bfw-Zertifikat
- Die aktuellen Preise finden Sie auf www.bfw.de

Zielgruppe

Alle Interessenten die sich zu dem Thema austauschen wollen.

Zugangsvoraussetzung

Zustimmung des Arbeitgebers (Bildungsurlaub).



Unsere Kurse sind nach AZAV zertifiziert und förderfähig.



70 Jahre bfw – Bildung und Beratung aus einer Hand

Wir über uns

Zur Zeit des Wiederaufbaus und in den frühen Fünfzigerjahren, erkannte der Deutsche Gewerkschaftsbund die Notwendigkeit, Arbeiter:innen nicht nur auszubilden, sondern auch kontinuierlich weiterzubilden. Das bfw – Unternehmen für Bildung ist bereits seit 1953 das Berufsbildungswerk des DGBs und bietet Umschulungen, Weiterbildungen, Fortbildungen und Ausbildungen für Angestellte und Arbeitssuchende an. Was mit zwei Bildungsstätten begann, ist heute einer der führenden Bildungsträger Deutschlands mit über 180 Standorten bundesweit.

Chancengleichheit ist bei uns gelebter Alltag – ob Sie einen ersten Berufsabschluss anstreben, sich gezielt weiterbilden oder beruflich komplett umorientieren möchten, unsere Kurse werden individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst. Jährlich helfen wir über 45.000 Menschen dabei, ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern und neue Perspektiven zu erlangen. Ein Großteil unserer Kurse schließt mit einer offiziellen Kammerprüfung der IHK oder HWK ab.

Unser Produktportfolio reicht von erneuerbaren Energien, IT und Luftfahrttechnik, über ein breites Angebot im Dienstleistungssektor bis hin zu den gewerblich-technischen und kaufmännischen Bereichen. Ob Sprachkurs, Zusatzqualifikation oder Meisterprüfung – unseren Teilnehmenden stehen wir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite – auch beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen oder bei der Arbeitsplatzsuche.

Auch das Thema Weiterbildung für Beschäftigte kommt bei uns nicht zu kurz: Als breit aufgestellter und zertifizierter Bildungsträger vertrauen uns Großunternehmen und die öffentliche Hand – lassen auch Sie Ihre Angestellten bei uns in, auf ihre Tätigkeitsfelder zugeschnittenen, Maßnahmen schulen. Wir sehen es als unsere Aufgabe, dem Fachkräftemangel aktiv entgegen zu wirken – lassen Sie uns gemeinsam Lösungen gestalten.



Unser Netzwerk

Als Teil der bfw-Unternehmensgruppe pflegen wir ein Netzwerk mit über 100 Kooperationspartnern aus Politik, Industrie und Wirtschaft. Durch diese Kontakte haben unsere Auszubildenden und Umschüler die Möglichkeit, ihre gewählten Berufe praxisorientiert zu erlernen und profitieren von einem schnellen Zugang zu Betriebspraktika und potentiellen Arbeitgebern.

Das bfw – Unternehmen für Bildung steht seit über 70 Jahren für faire Chancen und soziale Gerechtigkeit am Arbeitsmarkt.

Profitieren auch Sie von unserer Erfahrung.

Zusammen mehr bewegen

Gerne stimmen wir uns gemeinsam mit Ihnen weiter ab, konkretisieren die Möglichkeiten, Bedürfnisse und Anforderungen.



Der Weg
zu uns.