

Ich arbeite mich gesund – Wege zu Balance und Eigenverantwortung

Seminarreihe: Ein Blick durchs Schlüsselloch

03.02.2026 | Online-Seminar | Seminar-Nr. Nord 1024/26

Seminarreihe: Ein Blick durchs Schlüsselloch

Wie gelingt es, gesund zu bleiben – trotz oder gerade wegen der Arbeit?

Dieses Kurzseminar zeigt, wie du dein Denken, Fühlen und Handeln bewusst steuern, Stress gelassen begegnen und deine persönlichen Ressourcen stärken kannst. Und dies sowohl als Arbeitnehmer*in als auch als Betriebs-/Personalratsmitglied.

- **Entdecke die vier Säulen gesunder Selbstführung und starte deinen Weg zu mehr Leichtigkeit im (Arbeits-)Alltag!**

Seminarzeiten: 19.00 - 20.30 Uhr

Freistellung

Referent/en
Katrín Ute Henning

Seminaranmeldung und -reservierung

Kosten: Seminargebühr 0,00 €

Änderungen vorbehalten.

Die Seminargebühr von **0,00 €** beinhaltet die Kosten für Arbeitsmaterial, Seminarleitung, -durchführung und -organisation.

Anmeldeschluss: auf Anfrage

Anmeldung: Bitte nutzen Sie unsere [Online-Anmeldung](#) oder unser [Anmeldeformular](#) für dieses Seminar.

Reservierung: Zur Online-Reservierung gelangen Sie [hier](#).

Fragen & Kontakt: Für Rückfragen zu Reservierungen und zur Seminarorganisation stehen wir gerne telefonisch unter **0431 / 6608 161** und per E-Mail unter info@verdi-forum.de für Sie bereit.

