

Buchen Sie Gesundheit!

Ja, ich/wir haben Interesse an:

- Gezieltes Augentraining, Online-Schulung
- Wissenswerter Einstieg in das Thema Resilienz, Online-Vortrag
- Bewegte Arbeitsunterbrechung, Online-Coaching
- Mentale Stärke im Business, Inhouse-Schulung
- Personal Mindfulness: Power für das seelische Immunsystem, Inhouse-Schulung
- Inhouse-Schulung zum Thema _____

1. Firmendaten

.....
Firmenname

.....
Straße und Hausnummer

.....
PLZ und Ort

2. Kontaktperson für Anmeldebestätigung oder Rückfragen

.....
Name, Vorname, Funktion

.....
E-Mail und Telefonnummer

3. Daten der Teilnehmenden

.....
Teilnehmende Person 1: Name, Vorname, Funktion

.....
Teilnehmende Person 2: Name, Vorname, Funktion

4. Datum, Unterschrift Kontaktperson

Bildquelle: Adobe Stock

Sind Sie neugierig geworden?

Dann buchen Sie Ihr Wunschseminar online unter www.rkwbayern.de oder fordern Sie unseren ausführlichen Printkatalog unter Tel. 089 670040-0 an.

Sie haben Fragen?



Ihre Ansprechpartnerin:

Gaby Ferdinand

Tel: 089 670040-13

seminar@rkwbayern.de

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

RKW Bayern e. V.

c/o Bayerischer Handwerkstag e.V.

Max-Joseph-Str. 4

80333 München

Vertreten durch:

Vertretungsberechtigte Vorstandsmitglieder:

Vorsitzender: Gerhard Hoffmann

Stellvertretende Vorsitzende: Detlef Fuchs, Robert Holzner

Geschäftsführer: Josef Wissinger

Registereintrag: Eintragung im Vereinsregister

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: VR 16445

Sitz des Vereins München

Umsatzsteuer: Umsatzsteuer-Identifikationsnummer

gemäß §27a Umsatzsteuergesetz: DE217533248



Der RKW Bayern e.V. ist zertifizierter Betrieb des Qualitätsverbundes Umweltbewusster Betriebe und des Umweltpakts Bayern sowie Unterzeichner der Charta der Vielfalt.



Inhouse-Schulungen des RKW Bayern e.V.
zur Gesundheitsprävention



Gesundheitsprävention

Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz sollte für Unternehmen und Arbeitnehmende keine leere Worthülse mehr sein.

Denn moderne Unternehmen haben den Wert ihrer Mitarbeitenden erkannt und versuchen sie bei den Herausforderungen der Work-Life-Balance zu unterstützen. Einige aktuelle Schlagworte sind Vereinbarung von Arbeit und Familie, flexible Arbeitszeitgestaltung, mobiles Arbeiten, Homeoffice aber auch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Betriebssport, ergonomische Arbeitsmittel, bewegte Pausen etc.

Der RKW Bayern e.V. unterstützt Unternehmen und Arbeitnehmende und bietet spezielle „Gesundheits-Inhouse-Schulungen“ an.

Inhouse-Angebote für Ihr Unternehmen

Gezieltes Augentraining

Bildschirmarbeit im Büro oder Homeoffice belastet die Augen täglich stark. Unser Seminar „Gezieltes Augentraining“ bietet effektive Techniken, um das visuelle System gezielt zu entlasten und die Augen auf die Herausforderungen des Alltags am Bildschirm vorzubereiten.

Durch dieses Training lernen Ihre Mitarbeitenden, die Belastung der Augen zu reduzieren und ihre Sehleistung zu verbessern – von der Reizaufnahme über die Verarbeitung im Gehirn bis hin zur Reaktion auf visuelle Informationen. Das Seminar vermittelt fundiertes Wissen und bietet sofort anwendbare Übungen für den Alltag, die die langfristige Augengesundheit fördern.

Online, Termin und Uhrzeit nach Ihren Wünschen

Wissenswerter Einstieg in das Thema Resilienz

Wie kann man die eigene Widerstandsfähigkeit stärken und dadurch entspannter in Arbeit und Alltag agieren? In unserem Online-Vortrag „Wissenswerter Einstieg in das Thema Resilienz“ erhalten Ihre Mitarbeitenden neue Impulse und praxisnahe Ansätze, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

Dieser Vortrag vermittelt wichtige Grundlagen und Methoden, um die persönliche Resilienz zu fördern und besser mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Er bietet wertvolle Einblicke, die den Umgang mit Belastungen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben verbessern.

Online-Vortrag, Termin und Uhrzeit nach Ihren Wünschen

Bewegte Arbeitsunterbrechung

Dieses Angebot richtet sich an Unternehmen, deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter viel und lange am Schreibtisch und vor dem Bildschirm sitzen. Was hilft? Bewegte Pausen, ohne sich umziehen zu müssen, mit aktiven Übungen bereits in der ersten Stunde! Die Übungen finden vor dem Bildschirm statt und aktivieren und motivieren die Teilnehmenden.

**Online, Termine und Uhrzeit nach Ihren Wünschen
zum Beispiel 1-2 mal pro Woche je 30 Minuten**

Mentale Stärke im Business

Tun Sie Ihren Mitarbeitenden etwas Gutes und unterstützen Sie sie dabei, Stress besser zu bewältigen und gleichzeitig ihre Produktivität und Zufriedenheit zu steigern. Unser Seminar zur Mentalen Stärke im Business vermittelt praxisnahe Techniken zur Achtsamkeit (Mindfulness), die wissenschaftlich fundiert sind und nachhaltig wirken.

Achtsamkeit hilft, Stress gezielt zu reduzieren, die Beziehungen am Arbeitsplatz zu verbessern und einen klaren Fokus auf das Wesentliche zu setzen. Dies führt zu einer gesunden Work-Life-Balance und stärkt die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden – wichtige Fähigkeiten, um den Herausforderungen des modernen Arbeitslebens erfolgreich zu begegnen.

Termin und Uhrzeit nach Ihren Wünschen

Personal Mindfulness - Power für das seelische Immunsystem

Stärken Sie die mentale Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und fördern Sie ihre Fähigkeit, außergewöhnliche Leistungen zu erbringen und kreativ zu sein – durch unser Seminar „Personal Mindfulness – Power für das seelische Immunsystem“. Mentale Stärke ist nicht nur im Spitzensport ein Schlüssel zum Erfolg, sondern auch im Beruf unverzichtbar.

In dieser zweitägigen Inhouse-Schulung entwickeln Ihre Mitarbeitenden ihren individuellen mentalen Trainingsplan, um persönliche und berufliche Ziele effektiv zu erreichen. Gleichzeitig lernen sie, sich vor gesundheitlichen Risiken wie Burnout oder Depression zu schützen. Durch die gezielte Stärkung ihres „seelischen Immunsystems“ werden sie widerstandsfähiger gegenüber Stress und Belastungen im Berufsalltag.

Termin und Uhrzeit nach Ihren Wünschen

