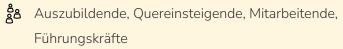
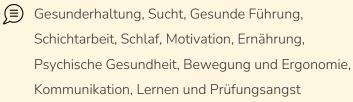
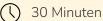


## Mini-Web-Seminare

- **⋖** Gesundheitsverhalten im Fokus
- ✓ Alltagstaugliche Tipps
- ✓ Selbstreflexion & Austausch













Ob am Schreibtisch, im Wohnzimmer oder auf der Couch – Mini-Web-Seminare sind an jedem Ort und für alle Mitarbeitenden digital verfügbar. Anhand einer Präsentation wird den Teilnehmenden interaktiv Wissen zu verschiedenen Themen vermittelt und sie werden zur Selbstreflexion angeregt.

## Ziele der Mini-Web-Seminare

- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps
- **✓** Selbstreflexion und kollegialer Austausch





Unsere Mini-Web-Seminare sind für mindestens 6 Teilnehmende konzipiert und dauern 30 Minuten.

## Mini-Web-Seminare rund um die Gesundheit

Wir haben Seminare zu vielen verschiedenen Themen im Programm – von Ernährung über Bewegungsförderung, mentale Widerstandsfähigkeit, Schlaf, Motivation, Stressmanagement, Immunsystem, Sucht, Kommunikation, Medienkompetenz bis hin zur Digitalisierung. Mehr Informationen zu den Inhalten finden Sie in unserem Flyer.



Flyer Mini-Web-Seminare

## Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

