LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancen-gleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozess-management	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungs-angebote	Personal-entwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personal-verwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

DIGITALE BALANCE – WEGE ZU GESUNDER KOMMUNIKATION UND ORGANISATION IN DIGITALEN TEAMS
Ein Angebot der TK

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Die digitale Zusammenarbeit eröffnet viele Chancen, bringt aber auch neue Herausforderungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen mit sich. Der ständige digitale Austausch, die Erwartung ständiger Erreichbarkeit und eine erhöhte Termindichte bzw. ein Terminmarathon ohne Pausen können zu Stress und Erschöpfung führen. Deshalb ist es essenziell, digitale Balance zu schaffen und den bewussten Umgang mit digitalen Medien als Teil einer gesundheitsförderlichen Arbeitskultur zu etablieren.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie gesunde Kommunikations- und Organisationsstrukturen in digitalen Teams fördern und dadurch ein nachhaltiges Wohlbefinden und eine positive Arbeitskultur schaffen können.

Ziel
- Sie lernen, die Herausforderungen digitaler Zusammenarbeit zu erkennen und gesundheitsfördernde Strategien zu entwickeln.
- Sie reflektieren Ihren Umgang mit digitalen Medien und Erreichbarkeit und erarbeiten Wege zu mehr digitaler Balance.
- Sie stärken Ihre Fähigkeiten in gesunder Kommunikation und Selbstorganisation im virtuellen Team.
- Sie erfahren, wie Sie durch bewusste Selbstfürsorge das persönliche Wohlbefinden und die Resilienz fördern können.
- Sie erhalten Impulse zur Integration gesunder digitaler Praktiken für eine gesundheitsförderliche Arbeitskultur.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.
- Ich bin achtsam gegenüber dem Befinden anderer.

Programm
- Digital Detox: Bewusste digitale Auszeiten als Ressource
- Digitale Balance zwischen Arbeit und Erholung finden
- Gesunde und erfolgreiche Kommunikation in digitalen Teams gestalten
- Selbstorganisation und Selbstfürsorge im digitalen Arbeitsalltag
- Gesunder Umgang mit dem Gefühl und dem Druck ständiger Erreichbarkeit
- Wohlbefinden fördern durch gesunde Selbstfürsorge

Seminarnummer:
P27-2.1.11

Methode:
Interaktiver Vortrag mit praktischen Impulsen und Möglichkeit zur Selbstreflexion

Referent*in:
Fachreferent*in der TK

Termin:
12.10.2027

Zeit:
10:30 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 510

Anmeldeschluss:
28.09.2027

Gebühr:
finanziell gefördert durch die TK

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

Die Techniker