

# KAB Bildungsarbeit BAYERN

Mi, 13.03.24, 19:00 Uhr, online Seminar

## Arbeiten und Gesundbleiben



Stress auf der Arbeit,  
Kollegin krank, Termindruck.  
Durchatmen - wann haben  
Sie das letzte Mal beim  
Arbeiten etwas „Gesundes“  
für sich getan?

**Geht das überhaupt? Ja – dadurch, dass Sie es selber tun.**

In diesem Kurs lernen Sie das Thema Resilienz kennen. Resilienz ist eine Art „Immunsystem für die Seele“. Es ist das Bewusstsein und Vertrauen, innere Stärken, Kraftquellen und Wissen zu besitzen und sie in belastenden Situationen – auch im Arbeitsleben – zu nutzen.

Am Bildschirm lernen Sie alltagstaugliche Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele am Arbeitsplatz kennen. Darüber hinaus tauschen Sie sich über Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress aus. So aktivieren Sie Ressourcen für ihre eigene Gesundheit.

Machen Sie mit! Der nächste Arbeitstag kommt bestimmt.

**Ihre Referentin: Silvia Steinberg** ist Diplom-Theologin, Gesundheitsberaterin und Trainerin für Kreativität und Ganzheitlichkeit. Sie bietet Workshops und Fortbildungen mit den Schwerpunkten Gesundheit, Resilienz und Selbstsorge an.



Den Zugangslink erhalten Sie automatisch nach Anmeldung  
telefonisch:  
0951/9169116  
oder online:  
[www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Seminar-Nr.:  
2024-01-162

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0

Internet: [www.kab-bamberg.de](http://www.kab-bamberg.de), E-Mail: [kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de](mailto:kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de)

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V., KAB in der Erzdiözese

Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



gefördert durch

### **Datenschutz:**

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: [www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz](http://www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz), <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html> .

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg