

**Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung,
keine Bildung!**

**Bildungsprogramm
Region
Rheinland-Pfalz-Saar
2025**



What the Health

Ohne Gesundheit geht gar nichts!

Definition und Einordnung

Ganzheitliche Gesundheit als Basis für ein langes Leben

Präventiv vs. Reaktiv

Einfluss der Hormone – die Botenstoffe des Körpers

Grundbausteine und Praxisbezug

Termin: 14. + 15. März 2025

Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel

Referentin: Laura Schneider





Dem Burnout keine Chance! Positiv gestärkt durch den Alltag

Ein Training, das die innere Widerstandskraft (Resilienz) wachsen lässt und zu mehr Lebensfreude führt. Beruflich und/oder privat bedingte Erschöpfung wird als Burnout (zu deutsch: ausgebrannt) bezeichnet. In diesem 2tägigen Seminar erfahrt Ihr mehr über die Hintergründe (Ursachen, Symptome, Signale, Phasen) des Burnouts und insbesondere, wie Ihr diesem bewusst gegensteuern könnt; wie Ihr mit den aktuellen Herausforderungen unserer Zeit besser umgehen könnt. Ziel ist es, wieder zu mehr Leistungsfähigkeit, innere Balance und vor allem zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit zu finden.

Termin: 04. + 05. April 2025
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Vera Linnenweber





Schlagfertig – Souverän reagieren in heiklen Situationen!

Ob Sie einen Namen vergessen haben, plötzlich stolpern, Ihr Deo versagt oder ins Stottern geraten. Manchmal lässt es sich nicht verhindern, dass wir in eine peinliche oder heikle Lage geraten.

Auch folgende Situation kennen wir alle: Wir kassieren eine Bemerkung, die uns völlig überrumpelt und wir sind machtlos. Selbstverständlich fällt uns eine gute und geistreiche Erwiderung ein – allerdings erst Stunden später. Wir ärgern uns tüchtig und nachhaltig. Und wieder einmal wünschen wir uns, direkt und souverän reagieren zu können.

Termin: 16. + 17. Mai 2025
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Vera Linnenweber



Ruhestand – Kein Stillstand

Was kommt jetzt?

Eine neue Lebensphase

Selbstwert und Identität im Ruhestand

Erhaltung der geistigen Beweglichkeit und körperlichen Gesundheit

Richtungswechsel nach der Berufstätigkeit

Neue Lebensinhalte finden

Positives Bild des neuen Lebensabschnitts entwerfen

Termin: 23. + 24. Mai 2025

Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel

Referentin: Vera Schneider



Tu Dir gut – eine Auszeit für Frauen

Erlaube dir, die Rollen des Alltags mal abzustreifen und wieder so zu sein wie du bist – wunderbar & einzigartig. Im Frauenkreis finden wir wieder zurück zu uns selbst und erinnern uns an all die Schätze, die wir in uns tragen. Mit beiden Beinen wieder fest auf dem Boden stehen, die Herausforderungen des Lebens annehmen und zu einer wundervollen Blüte erblühen. Sanfte Yogaübungen, Qi Gong, Meditation und Vieles mehr helfen uns dabei. Lasst euch überraschen!

Termin: 27. + 28. Juni 2024
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Bernadette Fuchs-Buchholz





Moderne Geschäftskorrespondenz

Ebenso wie das Telefon, ist jeder Brief und jede E-Mail, die das Unternehmen verlässt, eine Visitenkarte eines jeden Unternehmens.

Ihr Nutzen:

Die Korrespondenz wird empfängerorientiert und zeitgemäß

Das Unternehmen bei jedem Schreiben (Brief oder E-Mail) positiv repräsentieren

Inhalte:

E-Mails modern verfassen, aktuelle Anreden und Grußformeln, „Stilsünden“ und Verbesserungsvorschläge, formelle und juristische Bestandteile einer E-Mail

Abwesenheitsmeldung, Signatur

Termin: 30. August 2025

Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel

Referentin: Vera Linnenweber



MEETINGS: STRATEGIE & TAKTIK TEIL 1

Deine Meetings laufen nicht so wie geplant? Dann tauche ein in die Welt der erfolgreichen Besprechungen! Stell Dir vor: Du hast Dich wochenlang akribisch auf diese wichtige Besprechung vorbereitet. Doch plötzlich scheint alles aus den Fugen zu geraten. Deine Pläne sind durchkreuzt und Du stehst vor einem undurchdringlichen Chaos. Frust und Verwirrung nehmen überhand und Deine Ziele geraten in den Hintergrund.

Aber was, wenn ich Dir sage, dass es einen Weg gibt, um selbst in den stürmischen Zeiten ruhig und zielgerichtet zu bleiben?

Mit bewährten Strategien und praxisnahen Techniken, wirst Du lernen wie Du selbst die schwierigsten Meetings erfolgreich meistern kannst.

Termin: 12. + 13. September 2025
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referent: Dr. Hartwig Maly





Ehrenamtliche Richter*innen

In der Arbeitsgerichtsbarkeit haben Ehrenamtliche Richter eine verantwortungsvolle Aufgabe und bringen ihre besondere Sachkunde aus ihrer praxisnahen Arbeit in die Rechtsprechung der Arbeitsgerichte ein. In ihrer Entscheidungsbefugnis sind sie mit den Berufsrichtern gleichgestellt, daher sind aktuelle Rechtskenntnisse bei den ehrenamtlichen Richter*innen wünschenswert.

- Inhalte:

Abgrenzung Urteils- und Beschlussverfahren, die Rolle des ehrenamtlichen Richters, Prozessrechtliche Besonderheiten, wo und wie kann ich mich und meine Kompetenzen in Beratung und Entscheidungsfindung einbringen. Interessante und relevante Fälle aus der Rechtsprechung.

Termin: 19. + 20. September 2025
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Nicole Kaufmann





Die Vielfalt der Entspannungsmethoden

Eine Auszeit für Körper, Geist & Seele

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressbewältigung – aber welche passt zu Ihnen?

In diesem Workshop können Sie in die verschiedenen Entspannungsmethoden (Autogenes Training, PMR/Progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, Qi Gong, Sanftes Yoga & Atemübungen sowie Meditation) hineinschnuppern. Sie erhalten eine Vielzahl von Anregungen, die sie leicht in Ihren Alltag mitnehmen können, um mit den Herausforderungen des Lebens gelassener umzugehen. Kurzum ein positiver Ausgleich für Körper, Geist und Seele – wie ein kleiner Urlaub – der zu neuer Kraft und Energie im Alltag verhilft.

Termin: 07. + 08. November 2025
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Bernadette Fuchs-Buchholz



MEETINGS & VIDEOKONFERENZEN EFFIZIENT GESTALTEN

TEIL 2

Schluss mit dem Zeitfresser! Gestalte Deine Meetings und Videokonferenzen effizienter!

Deine Zeit ist kostbar und wir wissen das. Wenn Meetings und Videokonferenzen zu einem unproduktiven Zeitverschwendungsabenteuer werden, liegt das oft an mangelnder Struktur. Aber warum solltest Du Deine Zeit mit endlosen Diskussionen und zähen Verhandlungen verschwenden? Unser Geheimnis? Effiziente Planung und zielgerichtete Führung. Wir zeigen Dir, wie Du Meetings so strukturierst, dass sie produktiv und ergebnisorientiert sind. Schluss mit Frust! Motiviere Dich und Deine Teammitglieder mit konkreten, greifbaren Ergebnissen.

Termin: 14. + 15. November 2025
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referent: Dr. Hartwig Maly





Informationen!

Wir hoffen und wünschen uns, dass Dir unser Bildungsprogramm zusagt. Für jedes Seminar erhältst Du eine separate Einladung per E-Mail! Gerne kannst Du Dich schon vorab bei uns anmelden. Alle Seminare, die wir Dir anbieten sind kostenfrei, wir zahlen die Verpflegung, die Übernachtung sowie die Fahrtkosten nach den Richtlinien der IG BAU. Hast Du bereits an einem Seminar teilgenommen? Nein? Dann wird es Zeit für Dich, das zu tun! Denn lernen ist wie Rudern, sobald man aufhört, treibt man zurück!

Eine Frage hätten wir noch, hast Du Fragen, Wünsche, Anregungen, Verbesserungsvorschläge, Kritik? Darauf freuen wir uns, gerne kannst Du uns kontaktieren.

Thomas Breuer

Regionalleiter

Telefon: 0631 3669722



Martina Metzger

Assistentin der Regionalleitung

Telefon: 0631 3669720



Thomas M. Kreten

Stellvertretender Regionalleiter

Telefon: 0681 9256314

