



DGB
BILDUNGS
WERK NRW



Bildungsprogramm 2025

**Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt
Region Westfalen**



FÜR ALLE IG BAU - MITGLIEDER



Vorwort:

Liebe Kolleg:innen,

wir freuen uns, euch unser Bildungsprogramm für das Jahr 2025 vorzustellen. Angesichts der aktuellen politischen Lage und der vielfältigen Herausforderungen ist es wichtiger denn je, dass wir uns gemeinsam für gute Arbeits- und Lebensbedingungen einsetzen.

Die IG BAU Region Westfalen unterstützt euch mit diesem breit gefächerten Bildungsangebot, eure Rechte wahrzunehmen und euch politisch weiterzubilden.

Natürlich kommt auch der Spaß in unseren Veranstaltungen nicht zu kurz, denn wir bieten euch erneut ein lebendiges und praxisnahes Programm mit vielen Freizeitangeboten.

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit und darauf, euch in unseren Bildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit solidarischen Grüßen



Björn Wißuwa
Regionalleiter
Region Westfalen



Sina Wunderlich
Bildungsleitung
Region Westfalen

Anmeldung:

Deine Anmeldung für das jeweilige Seminar bitte per Mail an westfalen@igbau.de oder einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen!



Seminartitel: _____

Name: _____

Vorname: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Straße + Nr.: _____

Handy: _____

E-Mail: _____

Datum und Unterschrift

Das Seminar wird in Zusammenarbeit mit dem DGB-Bildungswerk NRW e.V. durchgeführt.
Verantwortlich für Planung und Durchführung ist das DGB-Bildungswerk NRW e.V.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.





Bildungs- programm

DGB
BILDUNGS-
WERK
NRW



PECO - Institut

IG BAU Westfalen 2025

24. - 25.01.2025

Bundestagswahl

07. - 08.02.2025

**Die Grauen Wölfe - mehr als nur
ein Gruß beim Fußball**

14. - 16.02.2025

**Neu-Mitglieder-Reihe - Modul 2 -
Werde aktiv in der IG BAU!**

28.02. - 02.03.2025

**Teamenden-Ausbildung
Teil 1**

21. - 22.03.2025

**Wir stellen uns QUE(E)R!
Die Arbeiter*innenbewegung und
die queere Community**





Bildungs- programm

DGB
BILDUNGS-
WERK NRW



PECO - Institut

IG BAU Westfalen 2025

28. - 29.03.2025

**Baustelle Gutes Leben:
Seminar für Frauen in der IG BAU**

04. - 06.04.2025

**Teamenden-Ausbildung
Teil 2**

23. - 24.05.2025

Aktiv im Bauhauptgewerbe

13. - 15.06.2025

**Teamenden-Ausbildung
Teil 3**

04. - 06.07.2025

**Neu-Mitglieder-Reihe - Modul 3 -
Werde aktiv im Betrieb!**





Bildungs- programm

DGB
BILDUNGS-
WERK NRW



IG BAU Westfalen 2025

05. - 06.09.2025

Burn-Out! - Ende oder Anfang?

19. - 21.09.2025

**Neu-Mitglieder-Reihe -
Modul 1 - Leistungen der IG BAU
und wofür wir stehen**

26. - 27.09.2025

**Geht es hier mit rechten Dingen
zu?! Symbole & Codes erkennen
und im Betrieb begegnen**

10. - 11.10.2025

**Aktiv im Gebäudereiniger-
handwerk**

07. - 08.11.2025

Erinnerungskultur





Bildungs- programm

DGB
BILDUNGS-
WERK
NRW



PECO - Institut

IG BAU Westfalen 2025

14. - 16.11.2025

**Neu-Mitglieder-Reihe - Modul 2 -
Werde aktiv in der IG BAU!**

21. - 22.11.2025

**Arbeits- und Sozialrecht
für ehrenamtliche Richter*innen
& Interessierte**

05. - 06.12.2025

**BAU deinen Ruhepol:
Entspannt bleiben trotz Stress**

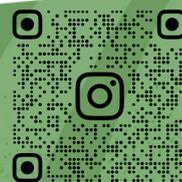
Save-the-date für 2026

30.01. - 01.02.2026

**Neu-Mitglieder-Reihe - Modul 3 -
Werde aktiv im Betrieb!**



**PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.**



Qualifizierungs- -reihe

DGB
BILDUNGS-
WERK
NRW



Teamenden-Ausbildung

28.02. (Beginn: 17:00 Uhr) - 02.03. (Ende: 12:00 Uhr)

04.04. (Beginn: 17:00 Uhr) - 06.04. (Ende: 12:00 Uhr)

13.06. (Beginn: 17:00 Uhr) - 15.06. (Ende: 12:00 Uhr)

Diese Qualifizierungsreihe ist ein Muss für alle, die neu in die Bildungsarbeit der IG BAU einsteigen wollen.

Du möchtest eigenständig zu unterschiedlichsten Themen Seminare machen können? Dann ist dies genau das Richtige für dich!

Interessierte melden sich bitte bei ihren örtlichen Gewerkschaftssekretär:innen oder unter sina.wunderlich@igbau.de mit einem Motivationsschreiben.

Worum geht es genau?

- Rechtliche und formale Rahmenbedingungen der Seminararbeit
- Gruppenprozesse, Methoden, Teamarbeit, Rolle als Teamer:in
- Seminarplanung, Konzepterstellung und Durchführung
- Werde Teil des IG BAU Teamenden-Arbeitskreises Westfalen

Wichtig: Es handelt sich hierbei um eine **dreiteilige Veranstaltungsreihe**. Eine Teilnahme an allen drei Terminen wird vorausgesetzt.

Neu-Mitglieder- Reihe

DGB
BILDUNGS-
WERK
NRW



Modul 2

Werde aktiv in der IG BAU

14.02. (Beginn: 17:00 Uhr) - 16.02. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

Nach unserem erfolgreichen Modul 1 in 2024 folgt nun der zweite Teil!

Du bist vor kurzem in die IG BAU eingetreten und willst mehr über die IG BAU wissen? Dann ist diese Veranstaltung genau das richtige für dich!

Worum geht es genau?

- Eure Zukunftsvorstellungen und Wünsche
- Was kann euch aufhalten eure Träume und Wünsche zu erreichen?
 - Soziales Umfeld, Politik, Ökonomie ...
- Wie kann die IG BAU dich dabei unterstützen?
 - Wie ist die IG BAU aufgebaut?
 - Wo kannst du aktiv werden?
 - Wer sind deine Ansprechpersonen?
 - Welche aktuellen Kampagnen führt die IG BAU zur Verbesserung der Arbeits- & Lebensbedingungen?
- Eigene Aktions- und Projektplanung

Neu-Mitglieder- Reihe

DGB
BILDUNGS-
WERKstatt



Modul 3

Werde aktiv in deinem Betrieb

04.07. (Beginn: 17:30 Uhr) - 06.07. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

Du bist in die IG BAU eingetreten und willst mit der IG BAU aktiv in deinem Betrieb werden? Dann ist diese Veranstaltung genau das richtige für dich!

Worum geht es genau?

- Die vier Quellen der betrieblichen Macht und wie wir diese nutzen können
- Erstellen einer Betriebslandkarte
 - Schnell und einfach die gewerkschaftliche Stärke im Betrieb überblicken
 - Systematische und erfolgreiche Ansprache im Betrieb organisieren
- Gesprächstraining (1:1 Gespräche)
 - Inklusiver Umgang mit Einwänden
- Planung eigener IG BAU Aktionen und Veranstaltungen für den Betrieb
- Deine Rechte im Betrieb - fit im Arbeitsrecht, ist die halbe Miete

Neu-Mitglieder- Reihe

DGB
BILDUNGS-
WERKSTÄTTE



Modul 1

Leistungen der IG BAU und wofür wir stehen

19.09. (Beginn: 17:00 Uhr) - 21.09. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

Du bist vor kurzem in die IG BAU eingetreten und willst mehr über die IG BAU wissen? Dann ist diese Veranstaltung genau das richtige für dich!

Worum geht es genau?

- Entstehung und Erfolge der Gewerkschaften
- Leistungen und Vorteile der IG BAU
 - Rechtsschutz
 - Freizeitunfallversicherung
 - Unterstützung bei Unfällen, Krankheit oder Tod
 - Die GUV Fakulta
 - uvm.
- Entstehung von Tarifverträgen
- Arbeitsrecht - Grundlagenwissen spezial
- Kennenlernen von Ansprechpartner:innen in der Gewerkschaft

Neu-Mitglieder- Reihe

DGB
BILDUNGS-
WERKSTÄTTE



Modul 2

Werde aktiv in der IG BAU

14.11. (Beginn: 17:00 Uhr) - 16.11. (Ende: 12:00 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

Du bist vor kurzem in die IG BAU eingetreten und willst mehr über die IG BAU wissen? Dann ist diese Veranstaltung genau das richtige für dich!

Worum geht es genau?

- Eure Zukunftsvorstellungen und Wünsche
- Was kann euch aufhalten eure Träume und Wünsche zu erreichen?
 - Soziales Umfeld, Politik, Ökonomie ...
- Wie kann die IG BAU dich dabei unterstützen?
 - Wie ist die IG BAU aufgebaut?
 - Wo kannst du aktiv werden?
 - Wer sind deine Ansprechpersonen?
 - Welche aktuellen Kampagnen führt die IG BAU zur Verbesserung der Arbeits- & Lebensbedingungen?
- Eigene Aktions- und Projektplanung

Neu-Mitglieder-Reihe

DGB
BILDUNGS-
WERK NRW



Modul 3

Werde aktiv in deinem Betrieb

2026: 30.01. (Beginn: 17:00 Uhr) - 01.02. (Ende: 12:00 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

Du bist in die IG BAU eingetreten und willst mit der IG BAU aktiv in deinem Betrieb werden? Dann ist diese Veranstaltung genau das richtige für dich!

Worum geht es genau?

- Die vier Quellen der betrieblichen Macht und wie wir diese nutzen können
- Erstellen einer Betriebslandkarte
 - Schnell und einfach die gewerkschaftliche Stärke im Betrieb überblicken
 - Systematische und erfolgreiche Ansprache im Betrieb organisieren
- Gesprächstraining (1:1 Gespräche)
 - Inklusiver Umgang mit Einwänden
- Planung eigener IG BAU Aktionen und Veranstaltungen für den Betrieb
- Deine Rechte im Betrieb - fit im Arbeitsrecht, ist die halbe Miete

Bundestagswahl

24.01. (Beginn: 17:00 Uhr) - 25.01. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERK
NRW



Bei der vorgezogenen Bundestagswahl 2025 geht es aus Sicht der IG BAU ganz zentral darum, den sozialen Zusammenhalt unserer Gesellschaft zu stärken.

Die IG BAU hat einen umfangreichen Forderungskatalog an eine neue Bundesregierung erarbeitet, etwa Forderungen zum bezahlbaren Wohnungsbau, Klimaschutz (Hitzeausfallgeld uvm.), zu Mitbestimmung, Guter Arbeit und sozialer Gerechtigkeit.

Wir machen den Check:

Was steht zu den großen Themen der Beschäftigten in den Wahlprogrammen der Parteien, die mit großer Wahrscheinlichkeit in den Bundestag einziehen werden?

Wer hat die Interessen der Belegschaften im Blick und einen guten Plan, wie unser Land durch unruhige Zeit gelenkt werden kann?



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Die Grauen Wölfe - mehr als nur ein Gruß beim Fußball

07.02. (Beginn: 17:00 Uhr) - 08.02. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERKSTÄTTE



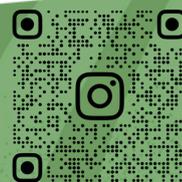
In den medialen Fokus sind die *Grauen Wölfe* durch das Zeigen des *Wolfsgrußes* von dem türkischen Nationalspieler Demiral in der EM 2024 gerückt. Der deutsche Inlandsgeheimdienst nennt die *Grauen Wölfe* die mitgliederstärkste rechte Bewegung in Deutschland. Vor allem in Zeiten des zunehmenden Nationalismus und internationaler Vernetzung extrem rechter Gruppen, müssen die *Grauen Wölfe* mitgedacht werden.

Der Referent liefert Fakten für eine politischen Einordnung der *Grauen Wölfe* zwischen Präsidentenpalast und staatlicher Religionsbehörde und gibt die Möglichkeit bei Begegnungen im Alltag die Personen anhand von Codes und Erkennungsmerkmalen richtig einzuordnen.

Der Referent ist Gewerkschaftssekretär bei ver.di und referiert deutschlandweit zu brisanten Themen wie der historischen Herkunft der extremen Rechten mit Migrationshintergrund am Beispiel der *Grauen Wölfe*.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Wir stellen uns QUE(E)R! Die Arbeiter*innenbewegung und die queere Community

DGB
BILDUNGS
WERKSTÄTTE



21.03. (Beginn: 17:00 Uhr) - 22.03. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

In den Branchen der IG BAU haben Solidarität und Gerechtigkeit lange Tradition. Doch wie sieht diese Solidarität für queere Kolleg:innen aus? In einem Umfeld, das oft von konservativen Strukturen geprägt ist, stehen LGBTQIA+ Menschen vor besonderen Herausforderungen.

In diesem Seminar beleuchten wir die gemeinsame Geschichte der Arbeiter:innenbewegung und der queeren Emanzipation. Wir schauen uns an, welche Rollen queere Menschen in der Bewegung spielen und gespielt haben, welche Rechtslagen und Schutzmaßnahmen es für queere Arbeitnehmer:innen gibt und wie die Gewerkschaften und der DGB für mehr Gleichberechtigung am Arbeitsplatz kämpfen. Zusammen wollen wir diskutieren, welche Herausforderungen zur Gleichberechtigung am Arbeitsplatz noch vor uns liegen und Strategien entwickeln, um Vielfalt am Arbeitsplatz zu schützen und zu fördern.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Baustelle Gutes Leben: Seminar für Frauen in der IG BAU

28.03. (Beginn: 17:00 Uhr) - 29.03. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte
Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERKSTÄTTE



Was brauchen wir für ein gutes Leben?

In dem Seminar geht es um Visionen und konkrete Forderungen für eine positive Gestaltung der Zukunft.

Die Wucht der täglichen Katastrophenmeldungen ist erschlagend: Klimawandel, wachsende soziale Ungleichheit, Kriege, Umweltzerstörung, Hunger, Elend, Gewalt ...

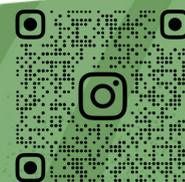
Gleichzeitig gibt es so viele Ideen, wie es bessergehen könnte, tolle Projekte und schöne Beispiele von Menschen, die anders leben.

Die IG BAU-Frauen setzen mit dem Schwerpunkt „Baustelle Gutes Leben“ ihre Zukunftsdiskussion fort. Nur wenn wir nicht resignieren, sondern klare Vorstellungen entwickeln, wo wir hinwollen, besteht die Chance, diese Ziele zu erreichen.

Alle Kolleginnen, die daran mitwirken wollen, sind herzlich eingeladen.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Aktiv im Bauhauptgewerbe

23.05. (Beginn: 17:30 Uhr) - 24.05. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERK
NHW



Im Herbst 2024 werden die Bundesfachgruppenvorstände aus dem Bauhauptgewerbe eingeladen, um über bestimmte Themen und Sachverhalte zu diskutieren und zu beraten.

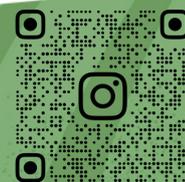
Ein Szenario wären Verhandlungen zum Thema **Schlichtungsabkommen, Wegezeitentschädigung und Verpflegungszuschuss** sowie dem **13. Monats-einkommen**. Diese Entscheidung trifft allerdings die Bundestarifkommission. Sie soll im Frühjahr 2025 eingeladen werden. Auf Grundlage der Ergebnisse der Bundesfachgruppenvorstände wird diskutiert, beraten und am Ende eine Entscheidung getroffen. Welche, kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht verlässlich gesagt werden.

Um auf eine mögliche Tarifrunde vorbereitet zu sein, wollen wir diese Themen mit euch auf dieser Veranstaltung aufgreifen, gemeinsam miteinander diskutieren und mögliche Handlungsoptionen und Betätigungsfelder erarbeiten.

Euer Bauteam der Region Westfalen



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Burnout! - Ende oder Anfang

Ein Seminar aus der Sicht eines Betroffenen

05.09. (Beginn: 17:00 Uhr) - 06.09. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERK
NRW



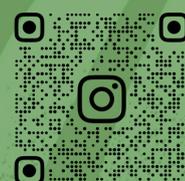
Burnout ist in der Arbeitswelt und der Gesellschaft seit vielen Jahren ein immer stärker werdendes Thema. Die Corona-Pandemie hat die Zahl der Burnout-Fälle in Deutschland noch einmal stark ansteigen lassen. Früher war Burnout keine klar definierte oder anerkannte Erkrankung, die Diagnose Burnout gab es nicht. Die WHO hat Burnout erst im Januar 2022 als eigenständige Erkrankung anerkannt. Dies macht es den Betroffenen, Kliniken, Ärzt:innen und Therapeut:innen leichter, mit dieser Krankheit umzugehen.

In diesem Seminar werden die Teilnehmenden unter anderem über das Krankheitsbild „Burnout“ informiert. Neben den möglichen Ursachen und Symptomen werden die Verlaufsphasen am Beispiel eines Betroffenen erläutert. Weiter werden mögliche Behandlungen, Maßnahmen zur Vermeidung, Schritte zur Gesundung und Hilfsangebote aufgezeigt.

Am Schluss wird die Frage behandelt, wie Betroffene mit dieser Erkrankung umgehen können.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Geht es hier mit rechten Dingen zu?!

Symbole & Codes erkennen & im Betrieb begegnen

26.09. (Beginn: 17:00 Uhr) - 27.09. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

Die IG BAU positioniert sich seit Jahrzehnten gegen Rassismus und Diskriminierung. Und doch steigt der Anteil rechts denkender und wählender Menschen auch in unserer Gewerkschaft. In den Betrieben aber auch im Sportverein oder in der Familie begegnen uns immer wieder rechte Parolen.

Wir lernen die Symbole und Codes der rechtsextremen Szene kennen. "Haltung zeigen" schüttelt niemand aus dem Ärmel. Wir brauchen Hintergrundwissen, um unbedachten oder auch mutwillig abwertenden Äußerungen zu begegnen. Gemeinsam lernen wir, welche Mittel Neonazis nutzen, um unentdeckt zu bleiben. Und wir erkunden, was wir selbst brauchen, um mit rechten Parolen umzugehen.

Das Seminar gibt den Teilnehmenden Handwerkszeug mit auf den Weg sich in Diskussionen und Konflikten in der Belegschaft, in Chat-Gruppen und im direkten Austausch zu behaupten und ggf. auch das Gespräch zu suchen, ohne eine Eskalation befürchten zu müssen.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Aktiv im Gebäudereinigungshandwerk

10.10. (Beginn: 17:00 Uhr) - 11.10. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERK
NRW



Wir legen die Lupe auf unsere Tarifverträge.

Der Lohn passt, aber auch der Rest? Wir nehmen gemeinsam die Tarifverträge der gewerblich Beschäftigten in der Gebäudereinigung unter die Lupe.

Was steht mir zu?

Welche Auswirkungen haben unsere Tarifverträge auf die alltägliche Arbeit - und was ist eigentlich mir Überstundenzuschlägen, Rüstzeit, Fahrtwege uvm.?

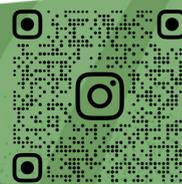
Wo wären wir ohne Gewerkschaften? Was haben die Kolleg:innen bis heute für uns erkämpft?

Und wo wollen wir hin? Wie sollen unsere Arbeitsbedingungen in Zukunft aussehen?

All diese Fragestellungen wollen wir mit euch an diesem Wochenende beantworten.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Erinnerungskultur

07.11. (Beginn: 17:00 Uhr) - 08.11. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERKSTÄTTE



„Was haben die Gewerkschaften je für uns getan?“, haben wir bei dem neu aufgelegten Seminar in 2023 und 2024 gefragt. Manche Überraschung haben die Teilnehmenden und die Referenten erlebt und zusammen spielerisch, in Arbeitsgruppen und in der gemeinsamen Diskussion unser Wissen erweitert und versucht, diese in die Gegenwart und Zukunft zu übertragen. Da wollen wir anknüpfen.

Die Nachfrage war riesig. Deshalb bieten wir eine Erweiterung in 2025 an bei der alle teilnehmen können, die bei Teil 1 dabei waren aber auch die, die zum ersten Mal teilnehmen möchten.

Wir werden uns darauf konzentrieren, unter welchen Herausforderungen wichtige Errungenschaften erzielt werden konnten und was das mit den Herausforderungen unserer Zeit zu tun hat. Was musste passieren und wie wurden Verbündete gefunden? Wir werden erkennen, dass nicht nur in rosigen Zeiten soziale Lösungen gefunden wurden.

Wieder ein Blick zurück. Wieder ein Blick nach vorne. Und ein tiefer Einblick, warum Engagement sich immer noch lohnt.



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



Arbeits- und Sozialrecht für ehrenamtliche Richter:innen und Interessierte

21.11. (Beginn: 17:00 Uhr) - 22.11. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERK
NRW



Arbeitnehmer:innen aus dem Organisationsbereich der IG BAU sind weit mehr als andere gezwungen, die Gerichte in Anspruch zu nehmen (weil zu wenig Lohn gezahlt wurde, das Arbeitszeugnis mies ist, die Berufsgenossenschaften eine Berufskrankheit nicht anerkennen will, usw. usw.).

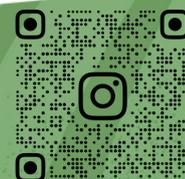
Hunderte ehrenamtliche Arbeits- und Sozialrichter:innen sind alleine in NRW auf Vorschlag der Gewerkschaften in diesem verantwortungsvollen Ehrenamt tätig, um Kolleg:innen zu ihrem Recht zu verhelfen.

In diesem Seminar geht es um:

- Trends in der Rechtsprechung, Veränderungen höchstrichterlicher Entscheidungen, neue Rechtsgebiete
- Wie verstehen (gewerkschaftliche) Arbeits- und Sozialrichter:innen diesen »Job«?
- Welche Möglichkeiten habt ihr, selber auf die Rechtsfortbildung im Arbeitnehmersinne einzuwirken?
- Austausch von Erfahrungen und Einschätzungen



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.



BAU deinen Ruhepol: Entspannt bleiben trotz Stress

05.12. (Beginn: 17:00 Uhr) - 06.12. (Ende: 15:30 Uhr)

Wo: DGB Bildungsstätte

Am Homberg 44-50, 45529 Hattingen

DGB
BILDUNGS
WERK
NRW



In Zeiten von wachsendem Arbeitsdruck, ständiger Erreichbarkeit und den Herausforderungen des modernen Kapitalismus fällt es immer schwerer, wirklich zur Ruhe zu kommen. Gerade der Arbeitsalltag in euren Branchen ist körperlich anspruchsvoll und oft von engen Terminen und viel Verantwortung geprägt.

Das Seminar "BAU deinen Ruhepol: Entspannt bleiben trotz Stress" richtet sich an alle, die Methoden und Strategien kennenlernen möchten, um inmitten von Hektik und Stress die Ruhe zu bewahren und mehr Ausgeglichenheit in ihr Leben zu bringen. Zusammen werden wir uns verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden ansehen, die sowohl im Berufs- als auch im Privatleben leicht anwendbar sind. Wir werden über verschiedene Themen sprechen und viele Übungen ausprobieren, die sich mit Stressbewältigung, *Work-Life-Balance*, Nein sagen im Beruf, Zeitmanagement und vielem mehr beschäftigen.

Wenn Du also neue Möglichkeiten zur Stressreduzierung und Alltagsstrukturierung an die Hand bekommen möchtest, bist du bei dem Seminar genau richtig!



PS. FOLG UNS
AUF INSTAGRAM.

