

Lernen ist wie Rudern, sobald man aufhört, treibt man zurück!

Bildungsprogramm
Region
Rheinland-Pfalz-Saar
2026



Mitgliederseminare



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! 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



Agiles Zeitmanagement

Am Montagmorgen öffnest Du Dein E-Mail-Postfach und stellst fest, dass sich 127 ungelesene Nachrichten angesammelt haben. Zwei Kunden haben ihre Anforderungen kurzfristig geändert, eine Schlüsselperson im Team ist krankheitsbedingt ausgefallen und von oben kam die Anweisung, bis Mittwoch eine neue Projekt-Roadmap zu liefern. Der Kalender, der noch am Freitag perfekt durchgetaktet war, wird in wenigen Minuten bedeutungslos. Früher hätte man versucht, alles irgendwie zu schaffen – meist auf Kosten der eigenen Energie und Klarheit. Heute kommt ein adaptives Zeitmanagement zum Einsatz: klare Priorisierung nach Wirkung, flexible Pufferzeiten und strukturierte Tagesbausteine. So bleibt der Fokus erhalten – selbst wenn alles um einen herum ins Wanken gerät. In diesem Seminar erfährst Du, wie Du mit bewährten Methoden auch in unsicheren Zeiten fokussiert, effizient und souverän arbeiten.

Termin: 27. + 28. Februar 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referent: Dr. Hartwig Maly



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: 6. + 7. März 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Vera Linnenweber



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: 8. + 9. Mai 2026

Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel

Referentin: Laura Schneider



Führen ohne Hierarchie

Stell Dir vor, Du stehst vor einem Team, trägst die Verantwortung, Du hast aber keine offizielle Macht. Und trotzdem erwarten alle, dass Du führst. Kommt Dir diese Situation bekannt vor?

In unserer modernen Arbeitswelt mit flachen Hierarchien ist genau das die Realität geworden. Anstatt zu hoffen, dass sich alles irgendwie fügt, lernst Du in unserem Seminar, wie Du mit Klarheit, Überzeugungskraft und einem authentischen Auftreten führst – und das ganz ohne Weisungsbefugnis. Wir geben Dir konkrete Werkzeuge an die Hand, mit denen Du Dein Team erfolgreich durch Unsicherheiten steuern kannst. Führen ohne Titel, aber mit Wirkung!

Termin: 28. + 29. August 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referent: Dr. Hartwig Maly





Die Vielfalt der Entspannungsmethoden

Eine Auszeit für Körper, Geist & Seele

Entspannungstechniken spielen heutzutage eine große Rolle in der Stressbewältigung – aber welche passt zu Dir? In diesem Workshop kannst Du in die verschiedenen Entspannungsmethoden (Autogenes Training, PMR/Progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, Qi Gong, Sanftes Yoga & Atemübungen sowie Meditation) hineinschnuppern. Du erhältst eine Vielzahl von Anregungen, die Du leicht in Deinen Alltag mitnehmen kannst, 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: 28. + 29. August 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Bernadette Fuchs-Buchholz





Longevity –Strategien für ein langes und leistungsfähiges Leben

Gesund bleiben beginnt heute!

Wie kleine Veränderungen den Weg zu einem langen, erfüllten Leben ebnen – für Körper und Geist.

Gesund und leistungsfähig bleiben – ein Leben lang?

Longevity steht für einen ganzheitlichen Lebensstil, der Körper und Geist in Balance bringt und Dich nachhaltig stärkt. Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern darum, Deine Gesundheit und Lebensqualität bewusst zu gestalten – Schritt für Schritt. In diesem Workshop erfährst Du, wie schon kleine, kluge Veränderungen im Alltag einen großen Unterschied machen können.

Dich erwarten praktische Impulse, fundiertes Wissen und konkrete Anregungen, wie Du Gesundheit und Energie langfristig erhalten kannst – einfach umsetzbar und direkt anwendbar.

Termin: 4. + 5. September 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Vera Schneider



Neue Heimat, neuer Job – Migration in der Arbeitswelt

Umzüge gehören für viele Menschen zu Leben dazu - und doch wird oft geurteilt: der eine Umzug ist erwünscht, der andere Zuzug nicht willkommen. Über Migration wird in unserer Gesellschaft viel diskutiert und gestritten.

Migration ist ein Thema, das alle möglichen Lebensbereiche berühren kann. Dazu gehört insbesondere die Arbeitswelt. Immerhin hat heute mehr als jede dritte Reinigungskraft heute nicht die deutsche Staatsbürger*innenschaft. Auf Baustellen und im Gesundheitswesen ist der Anteil vergleichbar – ohne Zuwanderung würde in vielen Branchen kaum noch etwas funktionieren. Und doch müssen wir uns ständig damit auseinandersetzen, ob Migration nun gut oder schlecht oder einfach normal ist. Viele sind einfach dafür oder dagegen.

Aber was bedeutet Migration eigentlich? Was ist Arbeitsmigration und seit wann gibt es sie? Was verändert sich dadurch für die, die neu ankommen, die, die schon da waren, und für die Gesellschaft allgemein? Diesen und anderen Fragen werden wir im Workshop auf den Grund gehen und nach gemeinsamen Antworten suchen.

Termin: 18. + 19. September 2026
Wo: Best Western Kaiserslautern
Referent*in: N.N.



Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Stell Dir vor, Du hast einen Konflikt mit einer Person und Du kannst es so ausdrücken, dass er/sie es versteht, ohne sich angegriffen zu fühlen. Die gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg fördert ein ausgeglichenes Miteinander. Diese Sprache ist frei von Angst, verbaler Gewalt und Schuldzuweisung.

Termin: 9. + 10. Oktober 2026
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: 6. + 7. November 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Vera Linnenweber



Ruhestand – Kein Stillstand

Was kommt jetzt?

Für unsere rentennahe Jahrgänge!

- ❖ 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: 13. + 14. November 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referentin: Vera Schneider



Arbeitnehmerhaftung

- ❖ Grundlagen der Arbeitnehmerhaftung
- ❖ Haftung gegenüber Kollegen im eigenen Betrieb
- ❖ Privatfahrzeuge als Dienstfahrzeug
- ❖ Überlastungsanzeige / Gefährdungsanzeige
- ❖ Lösungsmöglichkeiten (Betriebsvereinbarung – Tarifvertrag)
- ❖ Mankohaftung
- ❖ Verjährungsfristen

Was passiert wenn man einen Schaden verursacht? Welche Angaben müssen wem gemacht werden?
Wer muss was wem ersetzen? Zahlt eine Versicherung? Kann der Arbeitgeber Forderungen stellen?
Wenn ja, in welcher Höhe?

Termin: 20. + 21. November 2026
Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel
Referent: Markus Delnef von der GUV Fakulta



Arbeitsrecht für JEDERMANN

Inhalte:

- ❖ Grundbegriffe des Arbeitsrechts
- ❖ Was ist ein Tarifvertrag und für wen gilt er?
- ❖ Wo wird was geregelt: Arbeitsvertrag, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung?
- ❖ Fragerecht des Arbeitgebers bei der Einstellung
- ❖ Der unbefristete Arbeitsvertrag
- ❖ Der befristete Arbeitsvertrag
- ❖ Die Beendigung des Arbeitsverhältnisses
- ❖ Kündigungsgründe

Termin: 27. + 28. November 2026

Wo: Arbeitskammer des Saarlandes in Kirkel

Referentin: Nicole Kaufmann



school.dynamic

**Wie gefällt Euch unser Bildungsprogramm?
Daumen hoch oder runter?
Gerne eine Email an martina.metzger@igbau.de**

