

## Kostenfreie Seminare für Beschäftigte mit Schwerbehinderung (oder Gleichstellung)

-> Präsenzseminare

### **Achtsamkeit: Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

2-Tages-Seminar, Mittwoch + Donnerstag, 06.10. + 07.10.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Gut rüberkommen: Gestik, Mimik und Rhetorik im Arbeitsalltag bewusst einsetzen**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2-Tages-Seminar, Mittwoch + Donnerstag, 13.10. + 14.10.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Resilienz: Elemente persönlicher Widerstandskraft kennen und ausbauen**

2-Tages-Seminar, Donnerstag + Freitag, 28.10. + 29.10.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Achtsamkeit in der Kommunikation: Damit Ihre Botschaften richtig ankommen**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2-Tagesseminar, Dienstag + Mittwoch, 09.11. + 10.11.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

2-Tagesseminar, Dienstag + Mittwoch, 14.12. + 15.12.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Selbstbewusst und fair ‚NEIN‘ sagen**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

Tagesseminar, Donnerstag, 11.11.2021, von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Mehr Zeit fürs Wesentliche: Die eigene Zeit managen und hilfreiche Gewohnheiten aufbauen**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2-Tagesseminar, Mittwoch + Donnerstag, 17.11. + 18.11.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Problemlösetraining: Geht nicht, gibt's nicht!**

2-Tagesseminar, Donnerstag + Freitag, 25.11. + 26.11.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Achtsamkeit: Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

2-Tagesseminar, Mittwoch + Donnerstag, 01.12. + 02.12.2021, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

-> Onlineseminare

### **Achtsamkeit: Der Weg zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag**

Halbtagesseminar, Dienstag, 07.12.2021, von 9.00 - 13.00 Uhr

### **Resilienz: Elemente persönlicher Widerstandskraft kennen und ausbauen**

Halbtagesseminar, Donnerstag, 09.12.2021, von 9.00 - 13.00 Uhr

### **Mehr Zeit fürs Wesentliche: Zeitdieben begegnen durch Priorisieren und Planen**

Halbtagesseminar, Donnerstag, 21.10.2021, von 9.00 - 13.00 Uhr

Halbtagesseminar, Dienstag, 21.12.2021, von 9.00 - 13.00 Uhr