

# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tarifunion

## SELBSTMANAGEMENT IM HOMEOFFICE (BI93 CH)

- am 16.04.2024 von 9.00-12.00 Uhr
- **Online-Seminar**
- Beitrag für Mitglieder 20,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

In diesem dreistündigen Online-Seminar sollen die Teilnehmer zunächst die Fähigkeit entwickeln, ihre inneren Ressourcen zu stärken, indem sie Selbstreflexionstechniken erlernen und positive Denkmuster fördern. Des Weiteren werden praxisorientierte Werkzeuge zum effektiven Zeitmanagement vorgestellt, um die persönliche Produktivität zu steigern. Das Seminar legt außerdem einen Schwerpunkt auf die Vermittlung von Strategien zur Stressbewältigung, wobei die Teilnehmer lernen, Stressquellen zu identifizieren und bewährte Techniken zur Stressreduktion anzuwenden. Abschließend werden die Fähigkeiten zur Prioritätensetzung geschärft, um den Fokus auf wesentliche Aufgaben zu lenken und eine ausgewogene Work-Life-Balance zu erreichen.

# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tarifunion

## ERBRECHT UND VERFÜGUNGEN (BI39 CH)

- vom 18.04. bis 19.04.2024
- in Baiersbronn
- 15 Plätze
- Beitrag für Mitglieder 278,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Leider ein nicht so beliebtes Thema. Wer beschäftigt sich schon gerne mit Erkrankungen, Pflege oder mit dem Tod? Und dennoch ein Thema mit dem sich jede und jeder beschäftigen sollte. Am besten zu einem Zeitpunkt, zu dem noch die Möglichkeit besteht, bestimmte Dinge klar zu regeln.

Dieses Seminar soll dabei helfen, sowohl die Regelungen im Gesundheitsbereich (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuung Verfügung, Notfallkarte ...) bis hin zu den Grundzügen des Erbrechts zu verstehen und daraus die richtigen persönlichen Schritte zu vollziehen.



# SEMINARE IM JAHR 2024

## ARBEITS- UND PERSONALENTWICKLUNG (BI58 CH) VON A WIE ALTERSGERECHTE ARBEIT BIS Z WIE GENERATION Z

- vom 12.05. bis 14.05.2024
- in Baiersbronn
- 15 Plätze
- Beitrag für Mitglieder 278,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Arbeit- und Personalentwicklung sind in den letzten Jahren durch vielseitige und auch differenzierte Aspekte sowie tiefgreifenden Veränderungen geprägt.

Das Seminar beleuchtet aktuelle und auch für die Zukunft wichtige Felder und Entwicklungen, Problemstellungen und Anforderungen.

Künstliche Intelligenz, Arbeitszeit und Arbeitslebenszeit, Ausgestaltung von Tarifverträgen, Generationenbezogene Arbeits- und Lebensvorstellungen sind nur einige Stichworte.

# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tarifunion

## VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND – WAS KOMMT NACH DER AKTIVEN ZEIT? (BI57 CH) MÖGLICHE AKTIVITÄTEN IM EHRENAMT

- vom 13.05. bis 14.05.2024
- in Esslingen
- 15 Plätze
- Beitrag für Mitglieder 278,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Informationen über:

- die neuesten Erkenntnisse der Alternswissenschaft und die Bedeutung eines gelungenen Übergangs vom Beruf in den Ruhestand
- ein gesundes Älterwerden, körperlich, geistig, seelisch
- Sinn gebende Aktivitäten im Ruhestand, insbesondere des freiwilligen Engagements
- Handlungsfelder und Rahmenbedingungen ehrenamtlicher Aktivitäten
- und setzen sich aktiv mit der eigenen Situation auseinander und erarbeiten konkrete, individuelle Ideen für die Gestaltung ihres Lebens im Alter.

# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tarifunion

## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT MIT SOCIAL MEDIA FÜR VERBÄNDE (BI83 CH)

- am 04.06.2024 von 9.00-12.00 Uhr
- **Online-Seminar**
- Beitrag für Mitglieder 20,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Im Seminar „Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media für Verbände“ schauen wir uns gemeinsam diesen vielseitigen Bereich näher an. Hier lernen Sie, wie Social Media gezielt und nachhaltig für Ihre Gewerkschaftsarbeit genutzt werden kann, um Ihre Zielgruppe wirkungsvoll mit dem richtigen Content anzusprechen.

Sie erfahren mehr über:

- Die richtige Auswahl und Vorteile des sozialen Netzwerks
- Content Marketing
- Storytelling
- Social Media-Strategie
- Redaktionsplanung
- Rechtliche Hinweise
- Kommunikation und Interaktion in den sozialen Medien

# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tarifunion

## SENIORENGESUNDHEIT (B262 CH)

- vom 24.06. bis 25.06.2024
- in Stuttgart
- 15 Plätze
- Beitrag für Mitglieder 278,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Dieses Seminar behandelt die Schlüsselemente Stressmanagement, Ernährung, Bewegung und Entspannung. Es bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die Seniorengesundheit.

Stress wird erläutert und individuelle Bewältigungsstrategien entwickelt. Der zweite Teil fokussiert auf die speziellen Ernährungsbedürfnisse von Senioren, beinhaltet eine gesunde Ernährungsdiskussion und viele hilfreiche Tipps für die Umsetzung im Alltag. Der dritte Teil betont die Bedeutung von Bewegung im Alter, stellt seniorengerechte Bewegungsprogramme vor und ermöglicht praktische Übungen. Abschließend widmet sich Teil 4 der Stressreduktion durch verschiedene Entspannungstechniken, mit praktischer Anwendung und der Erstellung individueller Entspannungspläne im Fokus. Das Seminar bietet eine umfassende Herangehensweise zur Förderung der Seniorengesundheit durch praxisnahe und interaktive Inhalte.



# SEMINARE IM JAHR 2024

## VISUALISIERUNG IN DER KONFLIKTLÖSUNG – DAMIT ALLE WAS DAVON HABEN (BI8I CH)

- am 10.07.2024 von 9.00–12.00 Uhr
- **Online-Seminar**
- Beitrag für Mitglieder 20,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Im Konfliktgeschehen verlieren die Beteiligten den Überblick, wenn sie zu stark betroffen sind. Sie sehen dann oft nur ihre eigene Bedürftigkeit und gehen in eine angreifende oder eine verteidigende Haltung.

Visualisierung ist eine hilfreiche Methode, die man in der Konfliktmoderation wie auch bei sich selbst anwenden kann. Die Hilfe besteht darin, von der persönlichen auf die Sachebene zu kommen, für die leichter eine Lösung gefunden werden kann.

Im Online-Seminar tauschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Konflikterfahrungen aus. In einem weiteren Schritt lernen sie Visualisierungstechniken kennen und üben damit. Sie werden erleben, wie sich auch in komplizierten Positionen eine Tür für den weiterführenden Lösungsprozess öffnet.

# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tarifunion

## KEINE SORGE VOR DEM NEUEN (BI75 CH)

### PERSÖNLICHE ENTWICKLUNGEN UND ÜBERGÄNGE GEWINNBRINGEND GESTALTEN

- vom 23.09. bis 24.09.2024
- in Reutlingen
- 15 Plätze
- Beitrag für Mitglieder 278,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Persönliche Entwicklungen und Übergänge wollen aktiv und mit offenen Augen betrachtet werden, damit der Boden, auf dem Sie stehen nicht zur Rutschbahn wird. Häufig geht es darum, wie sich berufliche und familiäre oder persönliche Wünsche vereinbaren lassen. Hinzu kommt der Umgang mit Unsicherheiten und inneren Blockaden.

Wir verändern uns ständig, der Körper ohnehin, aber auch die eigene Haltung gegenüber neuen Herausforderungen.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die vor neuen beruflichen Herausforderungen stehen, sich beruflich entwickeln oder verändern wollen oder an Menschen, die vor einem neuen Lebensabschnitt stehen und noch nicht richtig sehen, wohin es gehen kann.

Es wird mit Methoden aus der systemischen Beratung und des systemischen Coachings gearbeitet.



# SEMINARE IM JAHR 2024



**BBW**  
Beamtenbund  
Tariffunion

## DAS NÄCHSTE KANN KOMMEN (BI93 CH) RESILIENZ STEIGERN, HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN

- am 26.09.2024 von 9.00-12.00 Uhr
- **Online-Seminar**
- Beitrag für Mitglieder 20,-- Euro
- Anmeldung unter [bbw@bbw.dbb.de](mailto:bbw@bbw.dbb.de)

## WAS SIE ERWARTET:

Resilienz bedeutet, widerstandsfähig durch Krisen und Probleme zu kommen. Es geht darum, die eigenen Reaktionsmuster in Krisen und Herausforderungen anzunehmen und stärkende Wege zur Bewältigung zu finden. Resilienz kann man mit Training steigern und stärken. Man weiß, dass resiliente Menschen physisch und psychisch stabiler sind, sie sind emotional gesünder und weniger anfällig für Überlastung und Verzweiflung.

Im Online-Kurz Seminar lernen die Teilnehmerinnen welche Reaktionsmuster sie in Problemen steuern und wie sie dahin gelangen können, gestärkt auf weitere schwierige Situationen zuzugehen. Dazu helfen kurze Trainingsinputs und Übungen.