

Online-Vortrag

Gesund und resilient bleiben – in herausfordernden (digitalen) Zeiten

Termin: 30.10.2025; 11.00 – 12.30 Uhr

Referentinnen:
Katrin Schmitt (Business Coachin)

Unser Leben wird schnelllebig, Themen komplexer, Krisen und Veränderungen häufiger und die digitale Entwicklung immer rasanter – empfinden Sie das auch so? Dann ist es wichtig, die eigene Widerstandsfähigkeit zu verbessern und einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen des (beruflichen) Alltags sowie der digitalen Entwicklung zu lernen.

In diesem Online-Seminar der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG) erhalten Sie Informationen und Möglichkeiten, um an folgenden Themen zu arbeiten:

- Welche Kompetenzen brauche ich für mehr Widerstandsfähigkeit?
- Wie kann ich mich fit und gesund für die Zukunft machen?
- Wie sieht mein eigener Umgang mit digitalen Medien aus?

Also klicken Sie rein - wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Den Einwahllink für Microsoft Teams finden Sie unter www.angeklickt-durchgeblickt.de

