

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

-> Präsenzseminare

### **Kommunikation:**

#### **Weniger Missverständnisse und Konflikte durch gelungene Gesprächsführung**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2 Tage, Mittwoch + Donnerstag, 22.10. + 23.10.2025, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

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

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2 Tage, Mittwoch + Donnerstag, 29.10. + 30.10.2025, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

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

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2 Tage, Dienstag + Mittwoch, 04.11. + 05.11.2025, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

#### **Finde deine Stressbalance – Mehr Energie und Leichtigkeit im Arbeitsleben**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2 Tage, Dienstag + Mittwoch, 18.11. + 19.11.2025, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

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

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2 Tage, Dienstag + Mittwoch, 25.11. + 26.11.2025, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

### **Gut rüberkommen:**

#### **Gestik, Mimik und Rhetorik im beruflichen Alltag bewusst integrieren**

- als Bildungsurlaub anerkannt -

2 Tage, Dienstag + Mittwoch, 09.12. + 10.12.2025, jeweils von 9.00 - 16.30 Uhr

-> Onlineseminar

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

Halbtagesseminar, Dienstag, 16.12.2025 von 9.00 - 13.00 Uhr

Information und Anmeldung unter: Tel. 040 / 38 90 45-63 oder [NetQ@arinet-hamburg.de](mailto:NetQ@arinet-hamburg.de)