

JETZT TEILNEHMEN

**Nutzen Sie die bewährten,
kostenfreien Online-Seminare**

Melden Sie
sich für die
Termine in
2025 an!

Ab Ende Februar bietet die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin (IKK BB) Arbeitgebern und ihren Beschäftigten kostenfreie, praxisorientierte Online-Seminare an – mit spannenden Themen, die Sie nicht verpassen sollten:

› ABSCHALTEN UND ENTSPANNEN

Wie Sie Stressbewältigung und Entspannung gezielt einsetzen können, um richtig abzuschalten.



› GESUNDE ERNÄHRUNG

Ausgewogenes und gesundes Essen in Alltag und Berufsleben integrieren.



› RICHTIG KOMMUNIZIEREN

So erreichen Sie die verschiedenen Generationen Babyboomer, X, Y & GenZ.



Kompetente Fachreferenten vermitteln die theoretischen Grundlagen zu den Themen klar und verständlich, erläutern wichtige Begriffe und Hintergründe und zeigen, wie Sie das Erlernete praktisch und mit minimalem Aufwand umsetzen können. **Die Seminare finden in kleinen Gruppen betriebsübergreifend statt, sind live-online und dauern jeweils ca. 90 Minuten.**



Abschalten und entspannen

27. Februar 2025
09:00 - 10:30 Uhr

20. Mai 2025
13:00 - 14:30 Uhr

18. September 2025
16:00 - 17:30 Uhr



Gesunde Ernährung

25. März 2025
09:00 - 10:30 Uhr

26. Juni 2025
13:00 - 14:30 Uhr

14. Oktober 2025
16:00 - 17:30 Uhr



Richtig kommunizieren

03. April 2025
09:00 - 10:30 Uhr

08. Juli 2025
13:00 - 14:30 Uhr

13. November 2025
16:00 - 17:30 Uhr

Nähere Informationen zu den einzelnen Seminarinhalten und das Formular zur Anmeldung für Ihre Wunschseminare finden Sie auf ikkbb.de, Stichwort: Online-Seminare.

ikkbb.de/arbeitgeber/gesundheit/online-seminare

