

Drei Tage Urlaub zu verschenken! - kein Mensch käme auf diese blöde Idee!



Du merkst, deine Arbeit macht dich krank? Es ist eine bittere Wahrheit, aber das Rentenalter wird immer höher gesetzt. Du suchst aktiv nach Lösungen!?!

Wir werden in diesem Bildungsurlaubseminar aktiv nach Lösungen suchen, wie wir gesetzlich, aber auch aktiv an unserer Gesundheit arbeiten können. Diese zu erhalten und natürlich auch langfristig zu verbessern.

Hinweis: Seminar mit Sporteinsatz,
(im Rahmen der Möglichkeiten – auf jeden wird Rücksicht genommen!)
Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und ggf. Trinkflasche mitbringen.

Weitere Informationen entnimmst du bitte der Rückseite.

Für IG Metall Mitglieder All-In kostenlos.*

Die Freistellung erfolgt nach **AWbG NRW "Bildungsurlaub"**.

Anmeldung:



martin.becker@igmetall.de

oder



02191 4957-13

Termin im IG Metall Bildungszentrum Beverungen, Elisenhöhe 1, 37688 Beverungen-Drenke
(Beginn montags ab 08:30 Uhr, Anreise sonntags ab 16:00 Uhr, Ende mittwochs ab ca. 15:00 Uhr)

Fit und gesund im Berufsleben und Alltag

23.03.-25.03.2026 (Seminarnummer: W35826130GRB)

Anreise am 22.03.2026 ab 16:00 Uhr (Abendessen von 17:30 bis 18:30 Uhr)

Über deine Anmeldung und Teilnahme, freuen wir uns sehr.

Deine IG Metall Geschäftsstelle Remscheid-Solingen und Dein IG Metall Bildungszentrum Beverungen

*Die Kosten für die Übernachtung und Verpflegung, sowie die anteiligen Seminarkosten und deine Reisekosten nach Richtlinien der IG Metall werden von der IG Metall übernommen. Nicht-Mitglieder sind willkommen, tragen aber alle Kosten selbst.



»FIT UND GESUND IM BERUFSLEBEN UND ALLTAG«

Arbeit darf nicht krankmachen, Diese Forderung ist so alt wie die Gewerkschaftsbewegung. Wir werden untersuchen, welche Ursachen für Gesundheitsbelastungen sich in der Arbeitswelt finden und wie sich Arbeit so gestalten lässt, dass unsere Gesundheit erhalten bleibt.

Im Seminar werden Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung vorgestellt – mit Fokus auf den Arbeitsplatz – sowie individuelle und kollektive Möglichkeiten der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung aufgezeigt.

Ziel:

Ihr lernt Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung, individuelle und kollektive Möglichkeiten der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung sowie Handlungsmöglichkeiten zur Gestaltung und Veränderung der Arbeitsorganisation kennen, um euer Arbeitsleben lang gesund bleiben zu können.

Themen:

- Gesundheitsprävention – Ziele, Aufgaben, Möglichkeiten
- Rechtliche Vorschriften für die Arbeitsorganisation zur Gesunderhaltung von Beschäftigten unter Einbeziehung der Mitarbeiter*innen
- Gesundheitsförderung im Betrieb – Maßnahmen und Handlungsfelder
- Gesundheitsdialog im Betrieb – Mitarbeiter*innen Beteiligung im Arbeitsschutz und Gesundheitsfragen
- Psychische Belastung im Betrieb
- Aktive Übungen zur Entlastung und Entspannung

Hinweis:

Bitte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen, da zum Programm auch praktische Übungen zur Stressbewältigung gehören.

Seminarnummer:	W35826130GRB
Seminarort:	IG Metall Bildungszentrum Beverungen, Elisenhöhe 1, 37688 Beverungen-Drenke
Anreise:	Sonntag, 22.03.2026 / ab 16:00 Uhr (Abendessen von 17:30 bis 18:30 Uhr)
Beginn:	Montag, 23.03.2026 / ab 08:30 Uhr
Ende:	Mittwoch, 25.03.2026 / bis ca. 15:00 Uhr
Freistellung:	Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW / „Bildungsurlaub“)
Zielgruppe:	Interessierte Arbeitnehmer*innen

Die Kosten übernimmt die IG Metall Geschäftsstelle Remscheid-Solingen für Ihre Mitglieder. Nicht-Mitglieder sind willkommen, tragen jedoch die Kosten für Ihre Übernachtung, Verpflegung und Reisekosten, sowie die anteiligen Seminarkosten selbst.

Die Anmeldungen für dieses Seminar bitte direkt über die IG Metall Geschäftsstelle Remscheid-Solingen.

Bei Martin Becker telefonisch 02191 4957-13 oder per E-Mail martin.becker@igmetall.de

