

# Positive Gesundheit – schenke Dir Selbst wert

- Online-Seminar -

## Zielgruppe

Beschäftigte und Führungskräfte mit einer hohen Arbeitsbelastung, die gerne einmal auftanken und abschalten wollen. Menschen, die sich selbst und ihre aktuellen Lösungsstrategien und Strategien zum Umgang mit Herausforderungen reflektieren und erweitern wollen. Menschen, die offen sind für neue und moderne Lernmethoden inkl. Meditation.

---

Termin	Beginn / Ende
02.07.2026	09:00 Uhr – 16:30 Uhr

---

Tagungsgebühr	Stornokosten
180,00 € je Teilnehmer/in	50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

## Referent/in

Daniela Steiner, freiberufliche Business Trainerin, Systemische Coach und Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Führungskräfteentwicklung in Behörden, Karlsfeld

## Themenschwerpunkte

Positive Health ist eine umfassendere Sicht auf Gesundheit. Dieser umfassendere Ansatz trägt dazu bei, dass Menschen in der Lage sind, mit körperlichen, emotionalen und sozialen Herausforderungen im Leben umzugehen – und die Verantwortung für ihre eigenen Angelegenheiten zu übernehmen.

Die Teilnehmenden schaffen die Grundlage für mehr innere Stabilität, Gesundheit und Kraft im Arbeitsalltag. Sie entwickeln einen stimmigen Umgang mit dauerhaften Belastungen und Herausforderungen und gewinnen neue Perspektiven auf schwierige Situationen. Gezielte Ruhe- und Erholungsphasen helfen, Energie zu erhalten und aufzubauen. Durch eine bewusste Umsetzung im Alltag stärken sie ihre Motivation, Selbstfürsorge und langfristige Wirksamkeit.

- Körperliche Gesundheit
- Mentales Wohlbefinden
- Sinnhaftigkeit
- Lebensqualität
- Partizipation & Netzwerk
- Zeitmanagement und das tägliche Leben

---

## Hinweise zum Online-Seminar

- Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein Online-Seminar - ortsunabhängig, live und trainergeführt.
- Auch in diesem digitalen Format steht den Teilnehmer/innen genügend Raum zum Austausch und für individuelle Fragen zur Verfügung. Damit bilden wir die Vorteile des persönlichen Austauschs auch in der virtuellen Welt ab. Selbst die Bildung von Arbeitsgruppen ist möglich.
- Sie loggen sich am Seminartag bequem von jedem Ort der Welt in den virtuellen Seminarraum ein. Bitte achten Sie auf einen rechtzeitigen Eintritt in den Schulungsraum, da das Online-Seminar aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht aufgezeichnet wird und deshalb nicht zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen werden kann.

---

## Hard- und Softwarevoraussetzungen

- Mit der Einladung zum Online-Seminar erhalten Sie eine Anleitung zur Nutzung von alfaview® sowie den entsprechenden Link zur Veranstaltung, mit dem Sie sich als Teilnehmer/in einloggen können.
  - Bei alfaview® handelt es sich um eine Softwarelösung die der EU-DSGVO entspricht. Alle Daten des Online-Seminars befinden sich während der Veranstaltung auf deutschen Servern. Sie werden unmittelbar nach dem Ende der Sitzung automatisch von diesen Servern gelöscht. alfaview® ist vielfach praxiserprobt und wird von zahlreichen öffentlichen Akteuren genutzt. Weitere Informationen erhalten Sie unter <https://alfaview.de/>
  - Für die Teilnahme am Seminar benötigen Sie einen PC, ein Notebook oder Tablet mit Mikrofon, Lautsprecher (idealerweise ein Headset) und ggf. eine Webcam (Bildübertragung freiwillig). Die Veranstaltung findet über alfaview® in einem virtuellen Seminarraum statt. Beachten Sie bitte, dass dies ggf. durch Ihre IT-Abteilung vorbereitet werden muss.
  - Sie können alfaview® auf zwei Wegen nutzen: Per **App** auf Ihrem Endgerät oder direkt in Ihrem **Browser**.
  - Zur Nutzung der App, müssen Sie diese zunächst auf Ihrem Endgerät installieren. Laden Sie dazu die alfaview®-App auf der Internetseite [www.alfaview.de](http://www.alfaview.de) herunter und installieren Sie diese auf Ihrem Gerät. Eine Registrierung ist nicht erforderlich. Anschließend können Sie die App mit dem Ihnen übermittelten Link von der Verwaltungsschule starten und die Online-Veranstaltung betreten.
  - Nutzung der Browser-Version von alfaview®: Mit der Browser Version (Stand November 2022 als BETA-Version) können Sie alfaview® auch direkt und ohne vorherige Installation in Ihrem Browser nutzen. Bitte beachten Sie, dass es sich hier aber noch um eine BETA-Version handelt d.h. Fehler sind noch nicht ausgeschlossen.
-



Verwaltungsschule

Gemeindetag  
Baden-Württemberg

Verwaltungsschule  
Haus der Gemeinden  
**Karin Sajn-Schragner**  
Hoffstr. 1 b  
76133 Karlsruhe

**Verwaltungsschule  
des Gemeindetags Baden-Württemberg**  
Kommunaler Landesverband  
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

**Haus der Gemeinden**  
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

**Ansprechpartner:**

Karin Sajn-Schragner

☎ +49 721 98446 -11

📠 +49 721 98446 -911

✉ karin.sajn-schragner@verwaltungsschule-bw.de  
www.verwaltungsschule-bw.de

---

## Anmeldung zum Online-Seminar

### Positive Gesundheit – schenke Dir Selbst wert

---

**Veranstaltungsnummer**

☐ 264056.509-901

**Termin**

02.07.2026

**Uhrzeit**

09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Geburtsdatum  
(freiwillige Angabe)

\_\_\_\_\_

Name, Vorname

\_\_\_\_\_

Herr  Frau

Dienststelle

\_\_\_\_\_

Straße

\_\_\_\_\_

Postleitzahl / Ort

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

Telefax

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Landkreis

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Stempel, Unterschrift