

Juni
2026



Immer gut informiert

Ein Schritt mehr in Richtung Vielfalt

Ab dem neuen Jahr bieten wir **alle Vorträge auch mit englischen Untertiteln** an. So können noch mehr Menschen unabhängig von ihrer Muttersprache an unseren Angeboten teilhaben.

Wir präsentieren unsere Vorträge über WebinarGeek. Keine Installation notwendig, einfach anmelden und direkt über den Browser teilnehmen!

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Kinder & Familie

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Mit Kindern über Krisen sprechen (45 Minuten)

01.06.2026
12:30 Uhr



Vortrag: Resilienz bei Kindern und Jugendlichen | Kinder stärken in ihrer Selbstwirksamkeit (45 Minuten)

04.06.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Halt geben, Mut machen, Krisen meistern | Wie Eltern Resilienz fördern können (45 Minuten)

09.06.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Zeitmanagement | Wie kann ich meine Woche organisieren, damit ich und mein Kind weniger Stress haben? (45 Minuten)

12.06.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Drogenkonsum von Jugendlichen | Was können Eltern tun? (45 Minuten)

15.06.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Kiffen im Jugendalter | Wie Eltern ehrlich, begleitend und grenzsetzend reagieren können (45 Minuten)

16.06.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Mit Kindern sicher durchs Netz | Fakten, Suchtprävention & digitale Resilienz im Familienalltag (45 Minuten)

18.06.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Sucht und Drogen bei Jugendlichen | Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen (45 Minuten)

19.06.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Organisation im Familienalltag (45 Minuten)

25.06.2026
12:00 Uhr



Vortrag: Mein Kind wird gemobbt | Was Eltern tun können (45 Minuten)

26.06.2026
12:30 Uhr



Sprechstunden

Termine

Sprechstunde: Mit Kindern über Krisen sprechen (30 Minuten)

Juni 2026



Sprechstunde: Die Pubertät gemeinsam meistern (30 Minuten)

Juni 2026



Sprechstunde: Resiliente Kinder (45 Minuten)

05. &
08.06.2026



Sprechstunde: Sucht bei Kindern und Jugendlichen (30 Minuten)

09. &
26.06.2026



Sprechstunde: Individuelle Beratung für Väter (30 Minuten)

18. &
23.06.2026



Juni
2026



Immer gut
informiert

Sie haben individuellen Beratungsbedarf?

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches, persönliches Beratungsgespräch unter:

E-Mail service@benefitatwork.de

Persönliche Beratung 0331 231 879 40

Wir stehen Ihnen in allen Lebensphasen mit Rat und Tat zur Seite – kostenfrei und absolut vertraulich.

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Pflege von Angehörigen

Vorträge und Onlinesessions

Termine

Vortrag: Leben mit Schwerbehinderung |
Pflege, Alltag und Teilhabe verstehen
(45 Minuten)

02.06.2026
13:00 Uhr



**Vortrag: Unterstützung bei Schwer-
behinderung |** Leistungen, Rechte &
Entlastung (45 Minuten)

08.06.2026
11:00 Uhr



**Vortrag: Schwerbehinderung im
Arbeitskontext |** Verstehen, unterstützen,
inklusiv handeln (45 Minuten)

09.06.2026
11:00 Uhr



Expertentalk: Demenz verstehen
(60 Minuten)

23.06.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Leben mit Demenz |
Teilhabe ermöglichen, Selbstbestimmung
stärken (45 Minuten)

26.06.2026
11:00 Uhr



Workshop: Leben mit Demenz
(60 Minuten)

29.06.2026
11:00 Uhr



Vortrag: Schlaganfall |
Ein Leben „danach“ (45 Minuten)

30.06.2026
13:00 Uhr



Sprechstunden

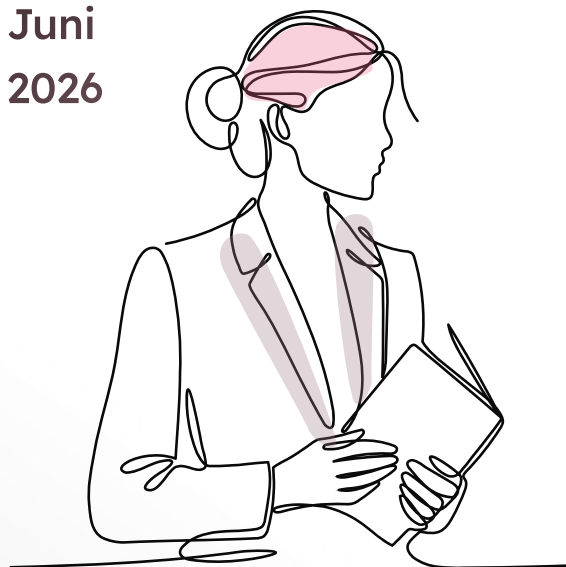
Termine

**Sprechstunde: Alle Fragen zum Thema
Demenz** (60 Minuten)

29.06. &
06.07.2026



Juni
2026



Immer gut informiert

Ein Schritt mehr in Richtung Vielfalt

Ab dem neuen Jahr bieten wir **alle Vorträge** auch mit **englischen Untertiteln** an. So können noch mehr Menschen unabhängig von ihrer Muttersprache an unseren Angeboten teilhaben.

Wir präsentieren unsere Vorträge über WebinarGeek. Keine Installation notwendig, einfach anmelden und direkt über den Browser teilnehmen!

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen. Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Lebensberatung

Vorträge und Onlinesessions	Termine
Vortrag: Gelassen führen in Zeiten von Druck und hohem Workload (45 Minuten)	02.06.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Gesund über den Durst trinken (45 Minuten)	04.06.2026 11:00 Uhr
Vortrag: Haut und Sonne Ganzheitliche Strategien für Vitalität, Schutz und gesundes Altern (45 Minuten)	05.06.2026 11:00 Uhr
Vortrag: Zwischen Verständnis und Klarheit Führung in emotionalen Konflikten (45 Minuten)	10.06.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Laster der Gesellschaft – Alkohol, Essen, Smartphone, Spielen, Shoppen Was ist Sucht? (45 Minuten)	15.06.2026 10:00 Uhr
Vortrag: Schwierige Gespräche führen Umgang mit suchgefährdeten Mitarbeitenden (45 Minuten)	15.06.2026 12:30 Uhr
Vortrag: Sucht überwinden Erfahrungen eines ehemals Betroffenen (45 Minuten)	16.06.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Glücklich rauchfrei (45 Minuten)	16.06.2026 14:00 Uhr
Vortrag: Die 5 ungeschriebenen Gesetze im Umgang mit Alkohol (45 Minuten)	17.06.2026 11:00 Uhr
Vortrag: Alkohol und auffälliges Verhalten am Arbeitsplatz Umgang für Führungskräfte und Kolleg:innen (45 Minuten)	17.06.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Der schmale Grat zwischen Genuss und Sucht Cannabis (45 Minuten)	17.06.2026 13:00 Uhr
Expertentalk: Rausch ohne Ende? Ohne Mich! (45 Minuten)	18.06.2026 12:00 Uhr



Vorträge und Onlinesessions	Termine
Vortrag: Wege aus der Sucht Therapiekonzepte im Überblick (45 Minuten)	19.06.2026 11:00 Uhr
Vortrag: Wenn Angst, Wut und Enttäuschung den Raum betreten Emotionen im Team verstehen und steuern (45 Minuten)	24.06.2026 12:00 Uhr
Vortrag: Dein Weg zu einem leichteren Ich (45 Minuten)	25.06.2026 11:00 Uhr
Vortrag: Von Vegan bis Paleo Vielfalt der Ernährungsstile verstehen (45 Minuten)	30.06.2026 11:00 Uhr

Juni
2026



Immer gut
informiert

Sie haben individuellen Beratungsbedarf?

Vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches,
persönliches Beratungsgespräch unter:

E-Mail service@benefitatwork.de

Persönliche Beratung 0331 231 879 40

Wir stehen Ihnen in allen Lebensphasen mit Rat und
Tat zur Seite – kostenfrei und absolut vertraulich.

Sie können nicht am gewünschten Beitrag teilnehmen?

Melden Sie sich jetzt mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse an und erhalten
Sie nach dem Vortrag oder dem Workshop die Präsentationsunterlagen.
Zusätzlich erhalten Sie nach dem Vortrag, dem Expertentalk und der
Übung einen Videolink, der für 14 Tage einsehbar ist.



Mobilisations- und Entspannungsübungen

Onlinesessions	Termine	Onlinesessions	Termine
Übung: Mobilität am Arbeitsplatz (30 Minuten)	01.06.2026 12:30 Uhr	Übung: Workout für Büroathleten (30 Minuten)	22.06.2026 12:30 Uhr
Übung: Blitzatmen Nervensystemreset für frische Energie (30 Minuten)	02.06.2026 12:00 Uhr	Übung: Yoga Nidra (30 Minuten)	23.06.2026 12:00 Uhr
Übung: Morgenmeditation (30 Minuten)	03.06.2026 09:00 Uhr	Übung: Guten-Morgen-Workout Aktiv & Energiegeladen in den Tag starten (30 Minuten)	24.06.2026 09:00 Uhr
Übung: Recharge Entspannungssession (30 Minuten)	04.06.2026 12:00 Uhr	Übung: Meditation zum Sommerstart inkl. Journalblatt als PDF (30 Minuten)	25.06.2026 12:00 Uhr
Übung: Bürostuhlakrobatik Beweglich & fit am Arbeitsplatz (30 Minuten)	08.06.2026 12:30 Uhr	Übung: Anti-Stress-Yoga (30 Minuten)	26.06.2026 12:00 Uhr
Übung: Yoga Nidra (30 Minuten)	09.06.2026 12:00 Uhr	Übung: Pilates (30 Minuten)	29.06.2026 12:00 Uhr
Übung: Metta-Meditation (30 Minuten)	11.06.2026 12:00 Uhr	Übung: Atemtraining am Morgen Klarheit, Energie, Präsenz (30 Minuten)	30.06.2026 09:00 Uhr
Übung: Pilates (30 Minuten)	12.06.2026 12:00 Uhr		
Übung: Rücken- und Nackenfitness (30 Minuten)	15.06.2026 12:30 Uhr		
Übung: Wechselatmung Harmonisch und frei (30 Minuten)	16.06.2026 12:00 Uhr		
Übung: Morgenmeditation (30 Minuten)	17.06.2026 09:00 Uhr		
Übung: In der Ruhe liegt die Kraft 30 Minuten für dein Nervensystem (30 Minuten)	18.06.2026 12:00 Uhr		
Übung: Pilates (30 Minuten)	19.06.2026 12:00 Uhr		

