

# WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR SIE

## Wir begrüßen Sie:

Sie lernen in modernen, hellen Schulungsräumen mit kompletter technischer Ausstattung. Die Räume bieten viel Platz für verschiedene Lernformate – ob Frontalunterricht oder Gruppenarbeit.

## Ihr Tag bei uns:

Der Unterricht findet in der Regel von 08:30 bis 15:30 Uhr statt. Für Ihr Wohl stehen Kaffee, Tee, Wasser, Obst und kleine Snacks kostenfrei bereit. Eine warme Mittagsverpflegung ist am Tag der Weiterbildung gegen Aufpreis buchbar. Zum Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

## So funktioniert die Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt bequem über das Buchungsportal auf unserer Homepage unter [www.bildungsinstitut-grimma.de](http://www.bildungsinstitut-grimma.de)

## Gut zu wissen:

Nahezu alle Themen aus unserem Programm bieten wir auch als **Inhouse-Schulung** an. Sie haben ein besonderes Anliegen oder spezifische Anforderungen? Kein Problem! Wir gestalten eine passgenaue Weiterbildung, die exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

## Hinweis:

Alle Angaben zu Terminen, Dozenten und weiteren Hinweisen erfolgen unter Vorbehalt. Änderungen sind im Einzelfall möglich. Den jeweils aktuellen Stand finden Sie auf unserer Homepage unter [www.bildungsinstitut-grimma.de](http://www.bildungsinstitut-grimma.de).

\*Zur besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Alle Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter. Die Maßnahme berücksichtigt Diversity Management, Gender Mainstreaming und individuelle Unterschiede.

## SO FINDEN SIE UNS



Das Bildungsinstitut liegt zentral in Grimma im "Haus der Wirtschaft", nur 500 Meter vom Bahnhof entfernt. Bus und Bahn sorgen für eine gute Anbindung, Parkplätze sind direkt vor Ort verfügbar.

## KONTAKT

### Bildungsinstitut Grimma

Karl-Marx-Straße 8  
04668 Grimma



03437 7075116  
[bildungsinstitut@bsw-muldental.de](mailto:bildungsinstitut@bsw-muldental.de)  
[www.bildungsinstitut-grimma.de](http://www.bildungsinstitut-grimma.de)



[bildungsinstitut\\_grimma](https://www.instagram.com/bildungsinstitut_grimma/)



Bildungsinstitut Grimma



Das Bildungsinstitut ist ein Bereich vom Bildungs- und Sozialwerk Muldental e.V.

[WWW.BSW-MULDENTAL.DE](http://WWW.BSW-MULDENTAL.DE)



GESUNDE  
KOMPETENZEN

Weiterbildungen 2026



Weiterbildung, die zu Ihnen passt -  
kompetent und praxisnah

# HERZLICH WILLKOMMEN IM BILDUNGSTITUT GRIMMA

In einer Arbeitswelt voller Dynamik braucht es mehr als Fachwissen. Wer langfristig wirksam und gesund arbeiten möchte, braucht innere Stabilität, Selbstfürsorge und Klarheit im Umgang mit anderen. Unsere Weiterbildungen stärken Ihre Resilienz, Kommunikationsfähigkeit und Achtsamkeit – für mehr Balance, Handlungssicherheit und Zufriedenheit im Berufsalltag.

## DESHALB LOHNEN SICH GESUNDE KOMPETENZEN



wirken  
nachhaltig



reduzieren  
Stress



steigern  
Wohlbefinden



### Leistungsfähig durch das Jahr - Strategien zum gesunden und erfolgreichen Arbeitsalltag



22.01.2026  
08:30 Uhr - 15:30 Uhr



Grimma



Carolin Lehmann  
€ 149,00 €

Diese Weiterbildung bietet praxisnahe Tipps und bewährte Methoden, um Gesundheit, Produktivität und Erfolg im Berufsleben langfristig zu erhalten. Ob Stressmanagement, Ernährung oder Bewegung – entdecken Sie Strategien für mehr Energie, Fokus und Wohlbefinden im Arbeitsalltag.

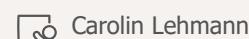
### Stress im Job meistern - Effektive Methoden und Kompetenzen für den Arbeitsalltag



30.04.2026  
08:30 Uhr - 15:30 Uhr



Grimma



Carolin Lehmann  
€ 149,00 €

In dieser Weiterbildung lernen Sie bewährte Strategien und Techniken zum Umgang mit beruflichem Stress. Sie erkennen persönliche Stressfaktoren, stärken Ihre Resilienz und entwickeln individuelle Wege zur Stressbewältigung. Mit praxisnahen Übungen und Methoden fördern Sie Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und innere Balance im Arbeitsalltag.

### Konflikte konstruktiv lösen: Wege zu einer respektvollen und effizienten Arbeitsatmosphäre



25.11.2026  
08:30 Uhr - 15:30 Uhr



Grimma



Mirjam Ortlib  
€ 149,00 €

In dieser Weiterbildung lernen Sie klare Kommunikationswege, respektvolle Deeskalation und praxisnahe Methoden zur Konfliktbearbeitung. Sie stärken Moderationsfähigkeiten, verbessern Zusammenarbeit im Team und schaffen eine effiziente, vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre. Mit Übungen, Feedback und konkreten Tools für den Berufsalltag.

### Rund um Achtsamkeit - Vielfältige Methoden für einen gesunden Berufsalltag



27.11.2026  
08:30 Uhr - 15:30 Uhr



Grimma



Gisela Feist  
€ 149,00 €

In dieser praktischen Weiterbildung lernen Sie effektive Methoden für einen gesunden Berufsalltag. Ihre Achtsamkeit und Selbstreflexion werden geschult und Sie erfahren, wie Klangschalen zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Ziel ist es, vom Denken ins Spüren zu kommen, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stärken.

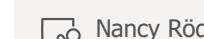
### Kunstvoll achtsam - kreative Methoden für einen gesunden Berufsalltag



03.12.2026  
08:30 Uhr - 15:30 Uhr



Grimma



Nancy Röder  
€ 149,00 €

Diese Weiterbildung verbindet Kunstpädagogik und Achtsamkeit für mehr Wohlbefinden im Berufsalltag. Kreative Übungen mit Farben, Symbolen und Materialien fördern Selbstwahrnehmung, Resilienz und innere Balance. Es entstehen Ideen für achtsame Pausen und alltagstaugliche Übungen. Ideal für alle, die kreative Impulse zur Stressprävention suchen.

### Psychohygiene in der Kinder- & Jugendhilfe: Schutz & Stärkung der mentalen Gesundheit



08.12.2026  
08:30 Uhr - 15:30 Uhr



Grimma



Corinna Klinger  
€ 149,00 €

In dieser Weiterbildung erhalten Sie praxisnahe Strategien zur Psychohygiene in der Kinder- und Jugendhilfe. Sie stärken Ihre professionelle, gesunde Haltung und Ressourcen, lernen aktive Stressbewältigung, den sicheren Umgang mit Emotionen und die Wahrung eigener Grenzen. Entwickeln Sie präventive Strategien für Ihre Arbeitszufriedenheit.