BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

ANGEBOT

BETRIEBLICHE GESUNDHEIT

Gesunde Pausenkultur etablieren
Donnerstag, 11.02.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Essen gegen Stress
Dienstag, 09.03.2027 | 18:00-19:00 Uhr

Schulter-Nacken-Gesundheit
Mittwoch, 28.04.2027 | 18:00-19:15 Uhr

Augenentspannung im digitalen Arbeitsalltag
Donnerstag, 10.06.2027 | 11:00-12:00 Uhr

In der Ruhe liegt die Kraft – Der Vagus Nerv
Dienstag, 13.07.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Impostor-Syndrom verstehen & Selbstvertrauen stärken
Mittwoch, 06.10.2027 |18:00-19:30 Uhr

EXTERNE MITARBEITERBERATUNG (EAP)

Besser als perfekt: Wege zu mehr Leichtigkeit und Leistung
Donnerstag, 18.02.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Teamresilienz
Dienstag, 16.03.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Optimismus-Workout: Neue Kraft mit realistischem Optimismus
Dienstag, 04.05.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Kommunikation in bewegten Zeiten
Mittwoch, 16.06.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Wenn Trauer mit zur Arbeit kommt - Trauernde Kolleg*innen verstehen begleiten
Mittwoch, 08.09.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Das 1x1 der mentalen Gesundheit
Donnerstag, 14.10.2027 | 11:00-12:00 Uhr

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

ANGEBOT

KINDERBETREUUNG UND ELTERNSCHAFT

Wenn Eltern sich trennen: was Kinder jetzt wirklich brauchen
Dienstag, 23.02.2027 | 18:00-19:00 Uhr

Wie wir mit Kindern gut ins Gespräch kommen und einander besser verstehen
Mittwoch, 14.04.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Babyschlaf verstehen
Donnerstag, 13.05.2027 | 18:00-19:00 Uhr

Jeder Neuanfang zählt – Eingewöhnung und Übergänge
Donnerstag, 24.06.2027 | 11:00-12:00 Uhr

Kinder mit ADHS – verstehen, stärken, gemeinsam wachsen
Dienstag, 21.09.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Zwischen KI & Fakes – Medienkompetenz in der Familie stärken
Dienstag, 09.11.2027 | 18:00-19:30 Uhr

PFLEGEUNTERSTÜTZUNG

Testament, erben und vererben – Fallstricke vermeiden
Mittwoch, 03.03.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Der Schlaganfall – wenn jede Sekunde zählt
Donnerstag, 22.04.2027 | 18:00-19:00 Uhr

Ihr Weg zum Pflegegrad
Dienstag, 25.05.2027 | 11:00-12:00 Uhr

Rehabilitation
Dienstag, 06.07.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
Donnerstag, 30.09.2027 | 18:00-19:30 Uhr

Diabetes verstehen – Warnzeichen erkennen und den Alltag sicher gestalten
Mittwoch, 17.11.2027 | 18:00-19:00 Uhr

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Betriebliche Gesundheit



Gesunde Pausenkultur etablieren

Regelmäßige Pausen fördern die körperliche und geistige Regeneration, steigern die Leistungsfähigkeit und unterstützen die Gesundheit. Der Vortrag vermittelt die Bedeutung bewusster Erholungsphasen und zeigt, wie eine gesunde Pausenkultur im Arbeitsalltag etabliert werden kann. Mit praktischen Übungen und alltagstauglichen Tipps lernen die Teilnehmenden, Pausen effektiv zur Erholung und Leistungssteigerung zu nutzen.



Essen gegen Stress

Kann man Stress "wegfuttern"? Wir nehmen Gründe für Stress-Essen unter die Lupe und ermitteln, welche Stresstypen es gibt. Brainfood sowie Vitamine und Mineralstoffe zur Stressreduktion und -prophylaxe finden ihren Platz in unserem Vortrag. Auch den Stellenwert von Bewegung nehmen wir mit Fokus auf Stressessen unter die Lupe. Darüber hinaus erläutern wir, wie wir Stress, u.a. in Bezug auf unsere Nahrungsmittelauswahl und -menge vermeiden können.

Bei Wünschen & Fragen: veranstaltung@buk-fs.de | Stand 11/2026 | Änderungen vorbehalten

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Betriebliche Gesundheit



Schulter-Nacken-Gesundheit

Monotone Arbeitspositionen, Zwangshaltungen und Dauerstress beeinflussen unsere Schulter-Nacken-Gesundheit langfristig. Welche Möglichkeiten finden wir, diesen vorzubeugen oder schon vorhandene Probleme zu beseitigen? Mobilisierungs- und Dehnübungen finden genauso Raum, wie kleine Entspannungseinheiten.



Augenentspannung im digitalen Arbeitsalltag

Intensive Bildschirmarbeit und lange Konzentrationsphasen können die Augen belasten und zu Trockenheit, Müdigkeit und Reizungen führen. Der interaktive Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen zur Augengesundheit und zeigt praktische Möglichkeiten zur Vorbeugung und Entlastung im Arbeitsalltag. Themen sind unter anderem ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Sehpausen, Augenentspannungsübungen sowie der Einfluss von Ernährung, Schlaf und Stress. Ziel ist es, visuelle Belastungen zu reduzieren und langfristig augen-freundliche Gewohnheiten zu etablieren.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Betriebliche Gesundheit



In der Ruhe liegt die Kraft – Der Vagus Nerv

Stress und dauerhafte Anspannung können Körper und Seele belasten. Eine wichtige Rolle bei Entspannung und Regeneration spielt dabei der Vagusnerv. Er unterstützt innere Ruhe, Sicherheit und körperliches Gleichgewicht. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Aufgaben der Vagusnerv übernimmt, wie er unser Wohlbefinden beeinflusst und warum seine Aktivierung so wichtig ist. Sie erhalten einen verständlichen Einblick in seine Bedeutung für unsere Gesundheit und lernen einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, mit denen Sie den Vagusnerv stimulieren und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen können.



Impostor-Syndrom verstehen & Selbstvertrauen stärken

Das Impostor-Phänomen beschreibt das Gefühl, trotz nachweislicher Kompetenz und Erfolge nicht gut genug zu sein und die eigenen Leistungen nicht wirklich anerkennen zu können. Der Vortrag zeigt, wie Selbstzweifel entstehen und durch Perfektionismus, soziale Vergleiche oder den inneren Kritiker verstärkt werden. Die Teilnehmenden lernen typische Denk- und Verhaltensmuster kennen und erhalten psychologisch fundierte, alltagstaugliche Strategien, um Selbstvertrauen zu stärken, eigene Erfolge anzuerkennen und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Externe Mitarbeiter-beratung



Besser als perfekt: Wege zu mehr Leichtigkeit und Leistung

Perfektionismus verstehen und überwinden: Perfektionismus kann ein Motor für hohe Qualität und Motivation sein – doch ebenso oft wird er zu einem inneren Antreiber, der Stress, Selbstzweifel, Aufschieberitis oder Erschöpfung erzeugt. Dieser Vortrag betrachtet die psychologischen Grundlagen von Perfektionismus, zeigt, warum und wann er uns mehr schadet als nützt, und bietet konkrete, alltagstaugliche Strategien, um aus dem Perfektionsdruck auszusteigen.



Teamresilienz

Resilienz wird oft als Einzelsport verstanden:
Jede und jeder soll belastbarer werden und besser mit Stress umgehen. Doch wenn es stürmisch wird, retten nicht die besten Schwimmer*innen das Schiff, sondern eine Crew, die gut zusammenarbeitet. Der Vortrag zeigt anhand von vier Faktoren, welche Strukturen, Absprachen und Gewohnheiten Teams in belastenden Zeiten über Wasser und auf Kurs halten – und in einem kurzen Teamresilienz-Check schätzen Sie Ihr eigenes Team ein und nehmen konkrete Handlungsmöglichkeiten mit, für Mitarbeitende ebenso wie für Führungskräfte.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Externe Mitarbeiter-beratung



Optimismus-Workout: Neue Kraft mit realistischem Optimismus

Eine positive Grundhaltung und realistischer Optimismus helfen dabei, Herausforderungen gelassener zu begegnen und schwierige Situationen besser zu bewältigen. Der interaktive Vortrag zeigt, wie Optimismus erlernt und trainiert werden kann und welche positiven Auswirkungen er auf das mentale und körperliche Wohlbefinden hat. Mit praktischen Übungen und alltagstauglichen Tipps lernen die Teilnehmenden, Katastrophendenken abzubauen, Zuversicht zu stärken und eine optimistischere Haltung im (Berufs-)Alltag zu entwickeln.



Kommunikation in bewegten Zeiten

Persönliche und gesellschaftliche Belastungen beeinflussen, wie wir miteinander kommunizieren. Der Impulsvortrag zeigt, wie wir auch unter Stress bewusst, achtsam und wertschätzend im Gespräch bleiben können. Mit praktischen Übungen und konkreten Tipps lernen die Teilnehmenden, eigene Stressreaktionen frühzeitig wahrzunehmen, innezuhalten und Missverständnissen vorzubeugen. Ziel ist es, die eigene Kommunikation bewusster zu gestalten und auch in schwierigen Situationen respektvoll miteinander umzugehen.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Externe Mitarbeiter-beratung



enn Trauer mit zur Arbeit kommt - Trauernde Kolleg*innen verstehen begleiten

Trauer endet nicht an der Bürotür: Der Verlust eines nahestehenden Menschen kann sich auf das emotionale Erleben, die Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit auswirken und stellt auch Kolleg*innen und Führungskräfte vor Herausforderungen. Der Vortrag vermittelt ein grundlegendes Verständnis für Trauer und zeigt, wie wir Betroffenen einfühlsam begegnen können – auch ohne die perfekten Worte finden zu müssen. Die Teilnehmenden erhalten praktische Impulse, wie sie Anteilnahme zeigen, angemessen kommunizieren und zu einer offenen und unterstützenden Trauerkultur am Arbeitsplatz beitragen können.



Das 1x1 der mentalen Gesundheit

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Bedeutung mentaler Gesundheit und lernen, körperliche sowie emotionale Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Neben der Frage, wann weiterführende Unterstützung sinnvoll ist, stehen vor allem präventive Maßnahmen und praktische Tipps für den Alltag im Mittelpunkt. Dabei werden sowohl kurzfristige Entlastungsübungen als auch langfristige Strategien zu den Themen Achtsamkeit, Bewegung, Ernährung, Schlaf und Selbstfürsorge vorgestellt.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Kinder-betreuung & Elternschaft



Wenn Eltern sich trennen: was Kinder jetzt wirklich brauchen

Eine elterliche Trennung stellt auch für Kinder eine große emotionale Herausforderung dar. Der praxisnahe Online-Vortrag beleuchtet, wie Kinder eine Trennung erleben, wie Eltern altersgerecht darüber sprechen und ihnen Sicherheit und Halt geben können. Die Teilnehmenden erhalten konkrete Formulierungsbeispiele und alltagstaugliche Tipps, um emotionale Belastungen und Loyalitätskonflikte zu vermeiden und ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen.



Wie wir mit Kindern gut ins Gespräch kommen und einander besser verstehen

Wir reden, erklären und ermahnen – doch oft kommt bei unseren Kindern nicht das an, was wir eigentlich sagen möchten. Warum ist das so? Welche Worte verbinden und welche verletzen unbewusst? Der Vortrag zeigt, wie sogenannte „Knockout-Wörter“ Gespräche blockieren und wie achtsames Zuhören und eine bewusste Sprache echte Verständigung ermöglichen. Mit wertvollen Denkanstößen und neuen Impulsen für mehr Verständnis, weniger Missverständnisse und eine starke Beziehung zu unseren Kindern.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Kinder-betreuung & Elternschaft



Babyschlaf verstehen

Die Nacht war kurz und gespickt von Unterbrechungen?! Dieses Thema beschäftigt viele Eltern von Babys und Kleinkindern in den ersten Lebensjahren ihres Kindes immer wieder. Eltern bekommen in dieser Zeit oft wenig Schlaf und werden häufig mit Fragen konfrontiert: Was können wir tun, wenn mein Kind schlecht einschlafen oder durchschlafen kann? Warum wacht mein Kind jede Stunde auf? Der Vortrag vermittelt Wissen über kindlichen Schlaf und mögliche Schlafprobleme, erklärt die Voraussetzungen für guten Schlaf und gibt praktische Tipps, wie Eltern ihre Kinder liebevoll in den Schlaf begleiten können.



Jeder Neuanfang zählt – Eingewöhnung und Übergänge

Der Start in die Krippe, der Wechsel in die Kita oder die Einschulung sind wichtige Meilensteine im Leben eines Kindes und oft auch eine emotionale Herausforderung für die ganze Familie. Der Vortrag zeigt, welche Rolle Bindung, Vertrauen und individuelle Bedürfnisse spielen und wie Eltern ihre Kinder bei Veränderungen liebevoll und sicher begleiten können. Anhand praktischer Impulse erfahren Sie, wie Sie Unsicherheiten und Trennungsängste auffangen und Übergänge ohne Leistungsdruck als wertvolle Entwicklungschancen gestalten können.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Kinder-betreuung & Elternschaft



Kinder mit ADHS – verstehen, stärken, gemeinsam wachsen

Wenn der Alltag herausfordert, hilft ein neuer Blick. Kinder mit ADHS können uns fordern, überraschen und manchmal auch an unsere Grenzen bringen. Was steckt hinter ihrem Verhalten? Was brauchen sie, um sich gut entwickeln zu können – und was hilft uns Erwachsenen, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben? Der Vortrag lädt dazu ein, Verhaltensweisen besser zu verstehen, neue Perspektiven zu gewinnen und konkrete Ideen für einen konstruktiven Umgang kennenzulernen. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Ansätze, die sich in der Praxis bewährt haben und das Zusammenleben spürbar erleichtern können.



Zwischen KI & Fakes – Medienkompetenz in der Familie stärken

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Alltags: In Sekundenschnelle entstehen Texte, Bilder und Videos, die oft täuschend echt wirken. Gleichzeitig verbreiten sich KI generierte Inhalte und Fakes, die Meinungen beeinflussen können. In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah, wie KI Inhalte entstehen, wo sie Kindern und Jugendlichen im Medienalltag begegnen und wie man mit Inhalten auf TikTok & Co. kritisch umgeht. Zudem erhalten Sie alltagstaugliche Anregungen, um Medienkompetenz in der Familie zu stärken und KI sinnvoll zu Hause zu nutzen.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Pflege-unterstützung



Testament, erben und vererben – Fallstricke vermeiden

Der Wunsch richtig zu vererben und Streitigkeiten zu vermeiden, ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Dabei gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, kann mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Häufig gibt es gute Gründe, Teile des Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer Bescheid weiß, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen. Erben und Vererben – für beide Situationen kann dieser Vortrag eine erste Hilfestellung und Orientierung sein.



Der Schlaganfall – wenn jede Sekunde zählt

Ein Schlaganfall ist ein medizinischer Notfall, bei dem jede Minute zählt. Doch wie erkennt man einen Schlaganfall rechtzeitig, und was ist im Ernstfall zu tun? Der Vortrag vermittelt verständlich die wichtigsten Ursachen, Risiko-faktoren und Warnzeichen eines Schlaganfalls. Darüber hinaus werden moderne Behandlungs-möglichkeiten vorgestellt und praktische Hinweise gegeben, wie Betroffene und Angehörige im Notfall richtig handeln können. Auch Möglichkeiten zur Vorbeugung werden thematisiert.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Pflege-unterstützung



Ihr Weg zum Pflegegrad

Sie möchten einen Pflegegrad beantragen? Mit diesem Vortrag unterstützen wir Sie dabei. Bereiten Sie sich mit uns auf den Begutachtungstermin durch den Medizinischen Dienst oder Medicproof vor. Wir haben für Sie Informationen, Tipps und Hilfestellungen zusammengestellt, die Ihnen den Weg erleichtern. Erfahren Sie, wie ein Antrag auf Pflegegrad gestellt wird, welche wichtigen Fristen es gibt und wie der grund-sätzliche Ablauf aussieht. Darüber hinaus informieren wir über Inhalte, Fragen und die Punkteverteilung beim Begutachtungstermin.



Rehabilitation

Nach einem Schlaganfall oder einer anderen neurologischen Erkrankung stehen Betroffene und Angehörige häufig vor großen Herausforderungen. Doch welche Möglichkeiten bietet die moderne neurologische Rehabilitation, und wie kann das Gehirn verlorene Fähigkeiten wiedererlernen? Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die verschiedenen Phasen und Therapieansätze der neurologischen Rehabilitation. Dabei werden die Regenerationsfähigkeit des Gehirns, die Bedeutung einer frühzeitigen und individuellen Förderung sowie die Möglichkeiten zur aktiven Unterstützung des Genesungsprozesses beleuchtet.

BUK
Beruf | Familie | Gesundheit



BUK Familienservice Online-Vortragsreihe

2027

Pflege-unterstützung



Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Niemand wünscht es sich, doch durch Unfall oder Krankheit kann es jederzeit passieren, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln kann. Wer entscheidet dann, insbesondere bei medizinischen Fragen? Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung ermöglichen es, die eigene Zukunft selbstbestimmt zu gestalten und auch Angehörige rechtzeitig abzusichern. Der Vortrag informiert über die Unterschiede der einzelnen Dokumente und zeigt, worauf es beim Ausfüllen ankommt.



Diabetes verstehen – Warnzeichen erkennen und den Alltag sicher gestalten

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die verschiedenen Formen von Diabetes, mögliche Risikofaktoren, erste Symptome und Diagnose- möglichkeiten. Außerdem stellen wir verschiedene Behandlungs- und Kontrollmöglichkeiten sowie mögliche Folgeerkrankungen vor. Ziel ist es, einen verständlichen Überblick über Diabetes und den Umgang mit der Erkrankung zu vermitteln.