

## Work & Wellbeing

### Ein Workshop für alle, die sich stärker und entspannter fühlen möchten

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie etwas Gutes für Ihren Körper und Ihre innere Ruhe tun können, um auch im Arbeitsalltag besser zu Recht zu kommen. Ohne komplizierte Übungen oder Fachbegriffe zeigen wir Ihnen, wie kleine Schritte im Alltag zu einem gesünderen Leben führen können – für Ihr körperliches und mentales Wohlbefinden.

#### Das erwartet Sie:

- Einfache Tipps für körperliche Gesundheit: Lernen Sie leichte Bewegungen kennen, die Sie jeden Tag machen können – ganz ohne Fitnessstudio und teure Ausrüstung.
- Entspannung für die Seele: Entdecken Sie, wie Sie auch in stressigen Zeiten Ruhe finden können. Gemeinsam probieren wir einfache Übungen aus, die Ihnen helfen, besser abzuschalten.
- Praktische Anleitungen für den Alltag: Keine Theorie, die nur schwer umzusetzen ist – wir zeigen Ihnen Dinge, die Sie sofort ausprobieren und leicht in Ihren Alltag einbauen können.

## Powerfood Pur

### Workshop für alle, die besser essen und sich wohler fühlen wollen

In diesem Workshop dreht sich alles um gesunde Ernährung, die Spaß macht und einfach umzusetzen ist. Keine komplizierten Regeln, kein Fachchinesisch – wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie gesunde und leckere Gerichte zubereiten können.

#### Das erwartet Sie:

- Theorie leicht verständlich: Erfahren Sie, was gesunde Ernährung wirklich bedeutet und wie Sie sie ohne großen Aufwand in deinen Alltag integrieren können. Wir sprechen über die Basics und räumen mit Ernährungsmythen auf.
- Praxis zum Anfassen: Gemeinsam kochen wir einfache und preiswerte Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch Ihrem Körper guttun. Probieren und mitmachen ist ausdrücklich erwünscht!

## Digital Startklar

### Ihr Einstieg in die digitale Welt

In unserem Workshop zur digitalen Grundbildung lernen Sie alles, was Sie brauchen, um im Alltag sicher und selbstständig online unterwegs zu sein. Ganz ohne Fachjargon und komplizierte Erklärungen zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie digitale Geräte und das Internet effektiv nutzen können.

#### Das erwartet Sie:

- Erste Schritte am Computer und Smartphone: Wir erklären Ihnen die wichtigsten Funktionen und Anwendungen – von den Grundeinstellungen bis zur Nutzung nützlicher Apps.
- Online gehen und sicher bleiben: Lernen Sie, wie Sie sich sicher im Internet bewegen und worauf Sie achten sollten, um Ihre Daten zu schützen.
- E-Mails, Nachrichten und Co.: Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, mit anderen in Kontakt zu bleiben, digitale Nachrichten zu versenden und Informationen zu finden.
- Praktische Tipps für den Alltag: Wir zeigen Ihnen, wie Sie digitale Dienste für Bankgeschäfte, Einkäufe und vieles mehr nutzen können.

**Sie besuchen eine Maßnahme (MAE) oder haben eine 16i Stelle und wollen nebenbei noch etwas lernen, was Sie über Ihre Arbeit hinaus weiterbildet?**

Wir bieten lebensnahe und praktische Weiterbildungen in kompakter Form!

### Wann?

Die Kursstarts legen wir individuell mit Ihnen fest.

### Wie lange?

Einmal wöchentlich für 10 Wochen

### Wo?

In unserem GFBM Bildungszentrum  
Friedrichshain  
Laskerstr. 6–8  
10245 Berlin

## KONTAKT

**Wenn Sie Interesse haben, vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin!**

Tel. 030 755 144 044

E-Mail: [bildung@gfbm.de](mailto:bildung@gfbm.de)

Zertifiziert durch:

