

Der bSb stellt sich vor

Der Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) ist einer der größten europäischen Berufsverbände für Office Professionals.

Seit mehr als 60 Jahren bietet er die ideale Plattform, sich fachlich weiterzubilden und beruflich auszutauschen. Die Zahl der engagierten Mitglieder steigt kontinuierlich - alle Regionalgruppen sind bundesweit miteinander vernetzt.

Unser Ziel ist ein modernes und zukunftsorientiertes Office-Management. Für unsere Mitglieder sind wir fachlich kompetenter Partner in den wichtigen Bereichen **Büromanagement.Sprachen.Bildung.**

Professionelles Büromanagement bedeutet lebenslanges Lernen und Weiterbildung am Puls der Zeit. Die Optimierung der individuellen fachlichen Kompetenzen und interkulturellen Kenntnisse sind wesentlicher Bestandteil des beruflichen Erfolges.

Profitieren Sie von unseren qualitätsgesicherten Aus- und Weiterbildungen mit bSb-Zertifikat, den vielfältigen Fachveranstaltungen, dem bSb Office Forum, unserer Mitgliederzeitschrift „tempra365“, dem bSb-Newsletter und von den bSb-Netzwerkplattformen XING und Facebook.

Gemeinsam gestalten wir Zukunft...
Möchten Sie dabei sein?
Dann machen Sie mit - wir freuen uns auf Sie!

Bundesgeschäftsstelle:

Bundesverband
Sekretariat und Büromanagement e.V. (bSb)
Kohlhökerstraße 22
28203 Bremen
Telefon: 0421 69896-3
Telefax: 0421 69896-40
E-Mail: info@bsb-office.de
www.bsb-office.de

bSb Regionalgruppe Dresden

Regionalleitung:

Ramona Schöne
Defreggerstraße 2
01219 Dresden
Telefon: 0162 4318539
E-Mail: dresden@bsboffice.de

Umlagenverwaltung:

Britta Winkler
Wormser Straße 9
01309 Dresden
Telefon privat: 0351 2521075
E-Mail: dresden@bsboffice.de

Die Verbandstätigkeiten der Regionalleitung und Umlageverwaltung werden ehrenamtlich ausgeübt.

Teilnahmebedingungen:

Gern können Sie als Gast die bSb-Regionalgruppe kennenlernen. Die Höhe des Gastbeitrages ist von der Veranstaltung abhängig.

Die Mitgliedschaft in der Regionalgruppe setzt die Mitgliedschaft im Bundesverband Sekretariat und Büromanagement voraus.

Änderungen vorbehalten!

Der aktuelle Jahresplan wird auf www.bsb-office.de, Regionalgruppe Dresden veröffentlicht.



Regionalgruppe Dresden

28 Jahre Netzwerk in unserer Region

**Fit am Arbeitsplatz –
Arbeitsplatzgymnastik**

bSb - Büromanagement.Sprachen.Bildung.

Soft Skills - Hard Facts

Die bSb-Regionalgruppe Dresden ist eine der über 25 Regionalgruppen im Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. in Deutschland.

Wir unterstützen die Ziele des Bundesverbandes auf regionaler Ebene und setzen uns für die beruflichen Belange sowie die Interessen der Kolleginnen und Kollegen ein.

Wir gestalten unser Programm selbst:

- Vorträge
- Workshops
- Infobörsen/Arbeitsessen
- Hotelbesichtigungen
- Tagesseminare
- und vieles mehr

Die Mitgliedschaft in der Regionalgruppe setzt die Mitgliedschaft im Bundesverband Sekretariat und Büromanagement voraus.

Die Umlage für die Regionalgruppe Dresden beträgt 30 €.

Gern können Sie als Gast die bSb-Regionalgruppe kennenlernen. Der Beitrag für Gäste wird entsprechend dem Aufwand je Veranstaltung festgelegt.

Wir laden Sie ein

am Montag, den **7. Januar 2019**,
18:00 - 19:30 Uhr

Leonardo Hotel Dresden Altstadt,
Magdeburger Straße 1 A, Dresden

zum Thema

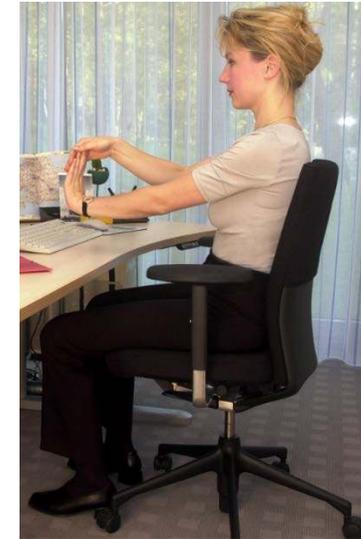
Fit am Arbeitsplatz - Arbeitsplatzgymnastik

Referentin: Elke Urban

Wer den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch sitzt und auf den Computerbildschirm schaut, leidet oft an Verspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen. Dabei können schon einige Minuten Bürogymnastik pro Tag helfen, solchen Beschwerden vorzubeugen.

Außerdem fördert Gymnastik am Arbeitsplatz die Leistungsfähigkeit und Konzentration und unterstützt Sie beispielsweise dabei, den Tiefpunkt nach der Mittagspause zu überwinden.

Möchten Sie es einmal ausprobieren?



Das erwartet Sie:

- Anatomische und physiologische Grundlagen der Wirbelsäule
- Die Entstehung von Verspannungen und Lösungsansätze
- Übungen für den Büroalltag „Fit für den Rücken“
- Übungen aus dem mentalen Aktivierungstraining

Über Elke Urban:

Ich arbeite hauptberuflich als Physiotherapeutin in einer Rehabilitationsklinik und nebenberuflich als freiberufliche Dozentin seit 15 Jahren für Berufsgenossenschaften und Unternehmen.

Bitte melden Sie sich bis 2. Januar 2019 verbindlich über dresden@bsboffice.de an.