

## Verbunden sein

**Am 3. März 2022 startet die kostenfreie ALH-Webinar-Reihe zum Thema #konnektivität – wie Verbindungen unser Leben bereichern**

**Köln, Februar 2022**

**„Die Verbindung konnte hergestellt werden“: Selten hat eine Meldung im stark frequentierten Internet so zentrale Auswirkungen auf unseren Alltag gehabt wie in den letzten zwei Pandemie Jahren. Doch nicht nur digitale Verbundenheit zählt zu unseren großen aktuellen Themen – auch emotional und neuronal bereichern Verbindungen unser Leben. Die zur Top Fernschule 2022 ausgezeichnete ALH bietet im März drei spannende Online-Fachvorträge zum Thema #konnektivität.**

„Es sind die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“ Das Humboldt-Zitat fasst mit wenigen Worten zusammen, worauf es im Leben wirklich ankommt: gelingende Beziehungen und gelungene Verbindungen für eine gesunde und glückliche Verbundenheit. Zwischen Mensch und Mensch, zwischen Kopf und Bauch sowie zwischen Individuum und Netzwerk. Ob analog oder digital: Ein Leben ohne Konnektivität (Verbindungen) ist kaum möglich. Denn Beziehungen bilden die Basis für Glück. Aber wie können wir verbindend miteinander kommunizieren? Wie gelingt digitales Networking für erfolgreiche Verbindungen im Job? Und wie bringe ich meine neuronalen Netzwerke dazu, neue Verbindungen einzugehen, um neue Gewohnheiten zu etablieren? Die kostenfreie ALH-Webinar-Reihe *„Konnektivität – wie Verbindungen unser Leben bereichern“* gibt Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

Den Anfang macht Referentin Nathalie Marcinkowski am 3. März 2022. Wie wichtig es ist, sich in seinen Beziehungen gut verbunden zu fühlen, erzählt sie in ihrem Vortrag **„Lieblingsmensch – Emotionale Verbindungen als Glücksbringer“**. Die Psychologin verrät, was glückliche Menschen anders machen und warum Beziehungen das Fundament für Glück bilden. „Einsam bist du sehr alleine, doch am schlimmsten ist die Einsamkeit zu zweit“, heißt es in Erich Kästners Gedicht „Kleines Solo“. Damit es dazu gar nicht erst kommt, plädiert sie für achtsame Selbstfürsorge und erklärt, wie wir in der Beziehung zu unserem/n Lieblingsmenschen bestmöglich kommunizieren können.

Im zweiten Vortrag am 9. März 2022 dreht sich mit **„Digital networking“** alles um Chancen für die Selbstständigkeit. Die Kommunikationsberaterin und Wirtschaftsmediatorin Aline Schmidt erklärt, wie man digitale (und analoge) Netzwerke aufbaut und von Multiplikatoren profitiert und wie wichtig es ist, Partnerschaften für gemeinsame Projekte zu gewinnen. Denn Verbindungen und Verbundenheit sind auch auf beruflicher Ebene

**Kontakt:**  
ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen-Straße 60  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

**Pressekontakt:**  
Uta Mottmann  
Tel.: 0221 422929 – 18  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [mottmann@alh-akademie.de](mailto:mottmann@alh-akademie.de)

und in digitaler Form das A und O, um an gemeinsamen Projekten zu wachsen.

Den Abschluss der Webinar-Reihe bildet Louise Beloso Castello am 16. März 2022 mit ihrem Vortrag „**Neuro-Psychologische Verbindungen – wie Du Gewohnheiten änderst & Stress minimierst**“. Wir alle kennen die alljährlichen guten Vorsätze – und die dazugehörigen Schweinehunde. Langjährige Gewohnheiten abzulegen, erfordert meist mehr als nur guten Willen. Die Referentin entführt in die Welt der Neuroplastizität und erklärt, wie Gehirnzellen miteinander verbunden sind, wie wir Widerstände im Alltag identifizieren und – zum Beispiel mit Yoga – neue Gewohnheiten ins Leben bringen.

Weitere Informationen zur kostenfreien Webinar-Reihe „**#konnektivität – wie Verbindungen unser Leben bereichern**“ und zur Anmeldung finden Interessierte unter [www.alh-akademie.de/newsitem/9624/webinar-reihe](http://www.alh-akademie.de/newsitem/9624/webinar-reihe)

### **Über die ALH-Akademie, Köln**

Die ALH-Akademie bietet seit 50 Jahren berufsbegleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

Außerdem bietet die Akademie spannendes Fachwissen in kostenfreien Webinaren an. Kein Wunder also, dass die ALH auch in diesem Jahr erneut den „Award TOP Fernschule“ erhielt – ausgezeichnet durch das Bewertungsportal FernstudiumCheck.de, das regelmäßig die besten Fernschulen Deutschlands kürt.

#### **Kontakt:**

ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen-Straße 60  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

#### **Pressekontakt:**

Uta Mottmann  
Tel.: 0221 422929 – 18  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [mottmann@alh-akademie.de](mailto:mottmann@alh-akademie.de)