

## **Informieren hilft!**

### Impulsvorträge im Themenfeld "gesund und motiviert arbeiten"

Umfang: 45 Minuten Vortrag + 15 Minuten Fragezeit im Anschluss

alle Vorträge finden online via Zoom statt

eine Anmeldung ist nicht erforderlich

<https://jade-hs.zoom.us/j/96377489188?pwd=dFpDTXBkQzRrZEFkUjI6RXBEd3VPdz09>

21. März 2022, 11-12 Uhr

#### **"Resilienz – Meine inneren Kräfte wecken und stärken!"**

##### **Was kann ich tun, um im Alltag mehr Freude und Gelassenheit zu spüren?**

Resilienz als individuelle innere Stärke lässt uns Menschen aufleben, unabhängig davon, in welcher Lebenslage wir uns befinden. Resilienz stärkt uns darin, unsere Persönlichkeit zum Vorschein zu bringen und weiterzuentwickeln. Sie befähigt uns zu dem Balanceakt, uns in der Welt zu engagieren und gleichzeitig uns selbst nicht zu vergessen. Resilienz lässt sich lernen und üben.

In dem Impulsvortrag von Herrn Sonntag zum Thema Resilienz erhalten Sie kleine Denkanstöße und Anregungen für Ihren Alltag.

25. April 2022, 11-12 Uhr

#### **Zum Umgang mit Suchtproblemen in der Familie**

##### **Wege aus der Hilflosigkeit - Wie helfe ich einem nahestehenden Menschen?**

Als Nahestehende\_r eines suchtkranken- oder suchtgefährdeten Menschen sind Sie in einer schwierigen Lage. Sie möchten verstehen und helfen und ein normales Familienleben oder eine unbelastete Partnerschaft führen.

Wir möchten Ihnen mit dem Impulsvortrag Mut machen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, die Sie konkret weiterbringen kann in Ihrem Wunsch, Ihrem Angehörigen zu helfen.

23. Mai 2022, 11-12 Uhr

#### **Suchtprobleme am Arbeitsplatz - Ansprechen hilft**

##### **Hinweise für Gespräche mit suchtgefährdeten Kolleg\_innen / Studierenden**

Spannungen und Belastungen durch missbräuchlichen Suchtmittelkonsum wirken sich oft massiv auf den Arbeits- und Studienalltag aus. Sinkende Arbeits- und Lernleistungen, Fehler und sogar Unfälle sowie häufige Fehlzeiten und eine schlechte Stimmung im Team sind die

Folgeerscheinungen. Es gibt viele gute Gründe, dann ein Gespräch mit dem/der betroffenen Kolleg\_in / Studierenden zu führen – und nicht wegzuschauen.

Dieser Impulsvortrag soll Ihnen als Kolleg\_in / Lehrkraft dabei helfen, ein solches Gespräch vorzubereiten, geeignete Formulierungen zu wählen und mögliche Fehler zu vermeiden

20. Juni 2022, 11-12 Uhr

## **Verhaltenssüchte**

### **Wenn stoffungebundenes Verhalten exzessive Formen annimmt**

Von einer Verhaltenssucht oder Verhaltensabhängigkeit spricht man, wenn ein bestimmtes stoffungebundenes Verhalten exzessive Formen angenommen und den Charakter einer Abhängigkeit entwickelt hat. Seit langem ist bekannt, dass exzessives Glücksspielen zu einer Glücksspielsucht führen kann. In Zusammenhang mit dem Spielen von Computerspielen oder dem Gebrauch des Internets werden ebenfalls teils extreme Nutzungsmuster beobachtet, die die Kriterien einer Abhängigkeit erfüllen. Darüber hinaus werden viele andere Verhaltensweisen in extremer Ausprägung als Sucht oder Abhängigkeit bezeichnet. So sind beispielsweise Kaufsucht, Arbeitssucht, Sexsucht oder Sportsucht bekannt

In dem Impulsvortrag gibt Herr Sondag einen Überblick über Verhaltenssüchte und zeigt Wege aus der Sucht auf.

11. Juli 2022, 11-12 Uhr

## **Präsentismus**

### **Wenn Krankheit nicht vom Arbeiten abhält**

"Was ist schon eine Erkältung?", "Das bisschen Schnupfen kann doch nicht schaden", "Ich bin doch gar nicht richtig krank!" Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor? Wir neigen dazu, körperliche Symptome runter zu spielen, um weiterhin Leistung erbringen zu können. Bei Schnupfen im Bett bleiben, bei Kopfweg ausruhen und hinlegen? Solche Ruhezeiten gönnen sich die meisten Arbeitnehmer\_innen nicht - auch wenn sie es lieber tun sollten.

Im Impulsvortrag von Herrn Sondag geht es darum, das Thema Präsentismus in den Blick zu nehmen und Anregungen für eine stimmige Selbstfürsorge zu erhalten.