

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.

Nutzen Sie einfach folgenden ZOOM-Link:

<https://jade-hs.zoom.us/j/91772768486?pwd=SVNzdjJMejFNSHdmcGdmeFFiZ3F2dz09>

Meeting-ID: 917 7276 8486

Kenncode: 629796

Impulsvortrag 27. März, 11 bis 12 Uhr

Besser Schlafen - Strategien für einen guten Schlaf

Einschlafen, durchschlafen, erholt in den Tag starten. Was so einfach klingt, klappt manchmal nicht so gut. Denn es gibt viele Faktoren, die unseren Schlaf beeinflussen.

In dem Impulsvortrag von Herrn Sondag erhalten Sie ein paar Anregungen, wie Sie erholsamen Schlaf finden und was eine gute Schlafhygiene ausmacht.

Impulsvortrag 24. April, 11 bis 12 Uhr

Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz

Verliert ein/e Mitarbeiter_in einen Angehörigen und kehrt auf die Arbeit zurück, ist häufig eine große der Unsicherheit spürbar. Wie soll man der trauernden Person begegnen? Soll man sie ansprechen?

Selbst einfühlsame Menschen können in diesen Momenten ins Stocken geraten. Die Folge: Man geht der trauernden Person aus dem Weg, wodurch sie sich in dieser fordernden und belastenden Zeit zusätzlich im Stich gelassen fühlt.

Unangemessener Umgang mit Trauer kann schwerwiegende negative Auswirkungen auf das Miteinander haben. In seinem Impulsvortrag gibt Herr Sondag Anregungen für einen sicheren und menschlichen Umgang mit dem Thema Trauer am Arbeitsplatz.

Impulsvortrag 19. Juni, 11 bis 12 Uhr

Umgang mit Depressionen am Arbeitsplatz

Vielleicht kennen auch Sie das Phänomen: Mitarbeitende, Kolleginnen und Kollegen, die man über Jahre für ihr Engagement schätzen gelernt hat, scheinen plötzlich am Ende ihrer Kräfte zu sein: Konzentrationsprobleme, Motivationsverlust, Dünnhäutigkeit, Reizbarkeit, aber auch sozialer Rückzug können zu den äußerlich auffälligsten Veränderungen zählen.

Depressionen sind eine Herausforderung. Teilweise wollen die Betroffenen aus falscher Scham nichts unternehmen, in anderen Fällen bringen sie die Kraft kaum noch auf. Zudem wird diese Krankheit immer noch tabuisiert, so dass kein Austausch über solche Themen stattfindet. Ein Dilemma: Denn natürlich leiden Arbeitsatmosphäre und Arbeit irgendwann darunter. Herr Sondag gibt in seinem Impulsvortrag Anregungen, damit konstruktiv umzugehen.

Impulsvortrag 21. August, 11 bis 12 Uhr

Angst und Panik besser verstehen

Angst ist ein sinnvolles Gefühl, das uns schützt. Wenn die Angst jedoch außer Kontrolle gerät, dann lähmt sie und macht unfrei. Zwei von fünf Menschen in Deutschland leiden unter leichten Ängsten, jeder 10. wird im Alltag durch seine Angst stark eingeschränkt. In dem Impulsvortrag von Herrn Sondag erfahren Sie, wie Ängste entstehen und was man gegen Angst & Panik tun kann.