

Mehr Leichtigkeit im Arbeitsalltag durch Mentale Gesundheit

In unserer heutigen Zeit sind wir permanent mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert – sei es die Coronapandemie, der Krieg in Europa, die Umweltkrise und vieles mehr mit den für alle spürbaren Belastungen

Zudem führen immer neue Entwicklungen und Trends zu fundamentalen Veränderungen in unserer Lebens- und Arbeitswelt.

Das bleibt nicht folgenlos. Viele Menschen fühlen sich damit überfordert und klagen über Druck und Stress mit entsprechenden Belastungs- und Leistungseinschränkungen.

In dem Workshop mit Herrn Sondag wollen wir deshalb individuelle Strategien der Selbstorganisation und der Selbstfürsorge entwickeln, um dann mit einer besseren Mentalen Gesundheit in belastenden Situationen widerstandsfähiger zu sein und mit den Herausforderungen besser umgehen zu können.

Der Kurs findet aufbauend an vier Vormittagen statt. Es ist zwingend erforderlich an allen Terminen anwesend zu sein!

Termine:

- Mi: 02.11.2022
- Mi: 09.11.2022
- Mi: 16.11.2022
- Mi: 23.11.2022

Jeweils von 09:45 Uhr – 11:15 Uhr online via ZOOM

Anmeldung: bis zum **19. Oktober 2022** per Email an BGM@jade-hs.de