

# Arbeit und mentale Gesundheit

## *Online-Workshop*

28. April 2022

19:00 Uhr – 21:00 Uhr

KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.



SELF  
CARE  
ISN'T  
SELFISH

## Arbeit und mentale Gesundheit

Am 28. April findet der Aktionstag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz statt. Psychische Gesundheit ist Voraussetzung für das Erleben von sinnstiftender und selbstbestimmter Arbeit. Das Tempo in der Arbeitswelt und die Natur der Arbeit ändern sich – Arbeit wird nicht nur beschleunigt, sondern auch verdichtet und entgrenzt. Die ständige Zunahme krankheitsbedingter Fehlzeiten am Arbeitsplatz zeigt, dass dringender Handlungsbedarf besteht, wenn nicht Stress und psychische Probleme zur neuen Normalität im Arbeitsleben werden sollen.

- *Gehen Sie gerne zur Arbeit?*
- *Wie stressig ist Ihre Arbeit?*
- *Können Sie nach der Arbeit abschalten?*
- *Woran erkennen Sie, dass die psychische Belastung zu hoch ist und wie können Sie entgegenwirken?*

Diese Fragen wollen wir anlässlich des Tages für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz gemeinsam stellen, denn mentale Gesundheit ist ein hohes Gut, das wir nicht leichtfertig für vermeintlich höhergestellte Ziele in der Arbeitswelt aufs Spiel setzen sollten.

**Referentin:** Anika Schulz, Fachgruppe für mentale Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

**Leitung:** Myriam Gammer, KAB-Bildungsreferentin;  
Dorothee Schindler, Pastoralreferentin in der Betriebsseelsorge

**Anmeldung:** KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.  
Tel. 0821 3166-3515  
anmeldung@kab-augsburg.org  
bildungswerk.kab-augsburg.org

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 26.04.2022

**Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns einen Zugangslink per E-Mail.**

Es gelten die AGBs des Bildungswerks.

Foto: pexels/madison inouye



**KAB Bildungsarbeit BAYERN**



**KAB! TRITT EIN FÜR DICH.**