

Online-Workshop: Arbeit und mentale Gesundheit

Donnerstag, 27. April 2023

19:00 Uhr — 21:00 Uhr



SELF
CARE
ISN'T
SELFISH

KAB-Bildungswerk
Diözese Augsburg e. V.



Arbeit und mentale Gesundheit

Online-Workshop

Erwerbstätigkeit wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus, aber nur, wenn die Arbeit nicht überfordert. Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind ein entscheidender Punkt für Produktivität und Innovation. Das Tempo in der Arbeitswelt ändert sich zunehmend – schneller, besser, weiter.

Dies führt zu einer steigenden Belastung für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Es besteht Handlungsbedarf, wenn die ständige Zunahme von Fehlzeiten am Arbeitsplatz aufgehalten und ungenütztes Potential für eine Erhöhung der Produktivität genutzt werden soll.

Mentale Gesundheit ist ein wichtiger Punkt, den wir nicht aus den Augen verlieren dürfen. Woran erkenne ich, dass die Belastung zu hoch ist und wie kann ich einer psychischen Belastung entgegenwirken? Diesen Fragen gehen wir in unserem Online-Workshop anlässlich des Tages für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz nach.

Moderation: **Myriam Gammer**, KAB-Bildungsreferentin
Dorothee Schindler, Geistl. Leiterin der KAB ,
Dipl.-Theologin

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

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

Teilnahmebeitrag: kostenfrei

Anmeldeschluss: 25.04.2023

Sie erhalten von uns einen Zugangslink per Mail
einige Tage vor dem Workshop.

Es gelten die AGB des Bildungswerks.

Bild Vorderseite: pexels-madison-inouye-2821823



KAB Bildungsarbeit BAYERN

KAB! TRITT EIN FÜR DICH.