

Arbeit und mentale Gesundheit

Online-Workshop



KAB-Bildungswerk
Diözese Augsburg e. V.



Arbeit und mentale Gesundheit

Am 28. April feiern wir den jährlichen Aktionstag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. Erwerbstätigkeit kann sowohl die körperliche als auch die **psychische Gesundheit fördern** – jedoch nur, wenn sie nicht überfordert. Psychische Gesundheit und Wohlbefinden sind entscheidend für Produktivität und Innovation.

In einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt mit immer höherem Tempo steigen die Anforderungen an uns alle. Dies führt zu zunehmendem Stress und psychischen Belastungen. Es ist dringend notwendig, Maßnahmen zu ergreifen, um das volle Potenzial unserer Arbeitskraft zu nutzen.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie stressig ist meine Arbeit?
- Kann ich nach der Arbeit abschalten?
- Wie kann ich einer psychischen Belastung entgegenwirken?
- Gelingen mir Erholungsphasen?

Wenn Sie über diese Fragen nachdenken und mehr darüber erfahren möchten, wie Sie Ihre mentale Gesundheit am Arbeitsplatz schützen können, dann ist unser **Online-Workshop** genau das Richtige für Sie.



Kurs-Nummer

G-25-4-3

Termin

28.04.2025, ab 19 Uhr

Ort

online

Zielgruppe

Arbeitnehmende

Kosten

kostenfrei

Anmeldeschluss

22.04.2025

Leitung

**Myriam Gammer, KAB
Bildungsreferentin**

Referierende

**Dr. Anne Kemter
Bundesanstalt für
Arbeitsschutz und
Arbeitsmedizin**

KAB Bildungsarbeit BAYERN

ANMELDUNG

KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.
Weite Gasse 5, 86150 Augsburg

✉ anmeldung@kab-augsburg.org

☎ 0821 3166-3515

www.bildungswerk.kab-augsburg.org

Es gelten die AGB des Bildungswerkes.

