Gesundheit im Arbeitsleben
Die Wichtigkeit der mentalen Gesundheit

Stress ist ein Phänomen, das in der heutigen Arbeitswelt und Gesellschaft immer präsenter und für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Berufs- und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck, einem hohen Arbeitspensum oder der Doppelbelastung von Berufstätigkeit und Kindererziehung konfrontiert.

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennenlernen möchten und so mehr Eigenverantwortung für sich und ihre mentale Gesundheit übernehmen möchten.

Inhalte:

- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Mögliche Belastungen im Arbeitsleben
- Methoden der gesunden Stressbewältigung
- Stärkung der psychischen Widerstandskräfte zur Bewältigung von beruflichen Anforderungen
- Kraftquellen im Alltag

Referentin:

Manuela Kuschmann, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg

Hierbei handelt es sich um einen Online Vortrag mit einer maximalen Anzahl von 15 Personen.