GESUNDHEITSPARTNER

I Wolfsburg

Audi BKK

ONLINEANGEBOT
FÜR BESONDERE ZEITEN

ÄNGSTE. SCHLAF. MOBILES ARBEITEN.

Den Gesundheitspartnern, der Audi BKK und der IG Metall Wolfsburg, ist die besondere Situation bewusst. Die Corona Pandemie löst Existenzängste aus und erfordert einen adäquaten Umgang mit einer noch nie da gewesenen Realität. Wie sich in den letzten Monaten immer wieder gezeigt hat, können wir diesen Zustand durch unser Handeln positiv beeinflussen. Letzteres ist beruhigend und ermöglicht Bewältigungsmöglichkeiten.

Dieses Onlineangebot beinhaltet drei Themenbereiche, die in einem engen Zusammenhang miteinander stehen.

Es geht um Ängste, Schlaf und mobiles Arbeiten. Interessierte erhalten als erstes die Chance, sich mit den Hintergründen des Gefühls Angst auseinanderzusetzen. Ängste lassen sich oftmals nicht erklären, stellen eine Gefahr für die psychische Gesundheit dar und wirken sich auf das persönliche Sicherheitsempfinden aus. Ein gesunder Schlaf sowie ein angemessener Umgang mit mobiler Arbeit sind in der Folge wichtige Voraussetzungen zur Bewältigung unklarer Lebenssituationen und erhöhen das eigene psychische Wohlbefinden.

Die Gesundheitspartner laden herzlich zu einer Auseinandersetzung mit den folgenden Themen ein. In jedem Modul werden nach einem Vortrag wertvolle Tipps vermittelt, es können Fragen gestellt und es kann diskutiert werden. Die Dozentin Katja Thiemer ist Psychologin und Psychoonkologin. Sie verfügt über umfassende Beratungserfahrung. In ihrem Vortrag setzt sie wichtige Akzente und begleitet die Teilnehmenden fachlich.

▶ **Die Teilnahme an den Online-Seminaren ist kostenlos.**

1 ÄNGSTE

Do • 18. Februar 2021 • 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

- Wie entstehen Ängste und warum bleiben sie
- Den Teufelskreis der Angst verstehen
- Wie kann ich Ängste erfolgreich bewältigen

2 SCHLAF/ REGENERATION

Do • 04. März 2021 • 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

- Die Bedeutung von gutem Schlaf auf unsere Gesundheit und unser psychisches Wohlbefinden
- Mythen rund um das Thema Schlaf
- Tipps und Tricks zur Verbesserung der Schlafqualität / Schlafhygiene

3 HERAUSFORDERUNG MOBILE ARBEIT

Do • 25. März 2021 • 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

- Menschliches Verhalten in der Krise - Warum sind Veränderungen manchmal belastend?
- Herausforderungen und Chancen von mobiler Arbeit
- Tipps und Tricks zum gesünderen Umgang mit mobiler Arbeit

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über folgenden Link zum gewünschten Online-Seminar an: **https://anmeldung.igmetall-wob.de**
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail sowie den notwendigen **Zugangslink zum kostenlosen Chat-Tool Teams**.
Herzlichen Dank für Ihr Interesse.

IG Metall Wolfsburg | Siegfried-Ehlers-Str. 2 | 38440 Wolfsburg | Tel. 05361 2002-46 | bildung@igmetall-wob.de | **www.igmetall-wob.de**

V.i.S.d.P.: Flavio Benites, Erster Bevollmächtiger, IG Metall Wolfsburg, Siegfried-Ehlers-Str. 2, 38440 Wolfsburg