GESUNDHEITSPARTNER

I Wolfsburg

Audi BKK

ONLINEANGEBOT
FÜR BESONDERE ZEITEN

STRESSBEWÄLTIGUNG & ACHTSAMKEIT

Den Gesundheitspartnern, der Audi BKK und der IG Metall Wolfsburg, ist die anhaltende beispielslose Situation bewusst. Die Corona Pandemie und die damit einhergehenden Herausforderungen haben Stresserleben ausgelöst und erforderten einen verstärkten achtsamen Umgang mit einer noch nie da gewesenen Realität. Wie sich in dem letzten Jahr gezeigt hat, können wir diesen besonderen Zustand durch unser Handeln aktiv positiv beeinflussen.

Dieses Onlineangebot beinhaltet zwei Themenbereiche, die in einem engen Zusammenhang miteinander stehen. Es geht um Stressbewältigung und Achtsamkeit.

Anhaltendes Stresserleben kann zu psychischen und physischen Beeinträchtigungen führen. Achtsamkeit kann als Stressprophylaxe verstanden werden. Achtsamkeit in den Arbeitsalltag zu integrieren, reduziert Stress und kann langfristig als eine adäquate Bewältigungsstrategie verstanden werden.

Die Gesundheitspartner laden herzlich zu einer Auseinandersetzung mit den folgenden Themen ein – es handelt sich hierbei aufgrund der hohen Nachfrage um ein weiteres Online-Angebot. 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.**

Einfach QR-Code scannen oder Link im Browser eingeben und am Online-Seminar teilnehmen!

1 STRESSBEWÄLTIGUNG

Do • 9. September 2021 • 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

- Wieso empfinden wir in Zeiten der Veränderungen oft Stress?
- Stress verstehen und bewältigen lernen
- Praktische Anregungen zur Stressbewältigung

Teilnahme-Link:
https://bit.ly/3zJis5U

2 ACHTSAMKEIT

Do • 7. Oktober 2021 • 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

- Was genau ist Achtsamkeit und warum brauchen wir sie überhaupt?
- Wie kann ich mit Achtsamkeit meinen Stress reduzieren?
- Praktische Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag

Teilnahme-Link:
https://bit.ly/3dfgAbR

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