

Impulsvortrag:

"1x1 der Mentalen Gesundheit"

Am 21.01.25 via MS Teams

Mental gesund?

Eine komplexe Arbeitswelt führt zu erhöhten Stressleveln und manchmal zu Überforderung. Daher ist der Blick auf unsere mentale Gesundheit wichtiger denn je! Doch was bedeutet es, mental gesund zu sein und woran merken wir, dass wir emotional belastet sind? Eine Psychologin führt in die Basics der mentalen Gesundheit ein und spricht über mentale Erkrankungen.

Wir zeigen dir wie!

Wir erklären dir, wie mentale Gesundheit durch das Zusammenspiel von Körper & Geist entsteht. Erfahre, was eine resiliente Persönlichkeit ausmacht, und lerne Strategien wie die Dankbarkeitspraxis kennen, um deine mentale Gesundheit zu stärken. Wir aktivieren deine Ressourcen und fördern ein positives Mindset, um neuen Herausforderungen gegenüberzutreten.

Von 11-11:30 Uhr

<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/UTELW3>



Von 15:30 -16:00 Uhr

<https://online-terminvergabe-techniker.de/Portal/Event/2XR5GB>



Gesundheitspartner:



Die TK Gesundheitsserie findet am 21.01.25 zweimal statt. So melden Sie sich für den Impulsvortrag an: Klicken Sie ganz einfach auf den Link zum Terminvergabe Portal oder scannen Sie den jeweiligen QR-Code und schon kann es losgehen. Viel Spaß!