

HAND IN HAND für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz



10.–20. OKTOBER 2024
www.seelichegesundheit.net

Woche der seelischen Gesundheit vom 10. – 20. Oktober 2024 im Landkreis Mayen-Koblenz und in der Stadt Koblenz

Filmvorstellung: Roadmovie „Expedition Depression“ im Odeon-Apollo Kinocenter

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf einem Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander. Im Anschluss an die Filmvorstellung besteht die Gelegenheit zum Austausch. Die Filmvorstellung ist kostenfrei.

Wann: 10. Oktober 2024, 19.30 Uhr
Wo: Odeon-Apollo-Kinocenter, Löhrstr. 88, 56068 Koblenz
Saal: Atelier im Odeon
Veranstalter: Koordinierungsstelle für Psychiatrie des Landkreises Mayen-Koblenz und der Stadt Koblenz
Anmeldung: Es ist keine Anmeldung erforderlich. Sitzplatzreservierungen können vorab im Kinocenter oder online unter folgendem Link: www.odeon-apollo-kino.de/programm vorgenommen werden.

Feminine Dance

Dieser Tanzkurs richtet sich an Frauen. Neben Einzel- und Partnerinnen- und Gruppenübungen werden wir jede Menge Zeit und Raum für freien Tanz und Bewegung haben. Ziel es ist durch den Tanz deine Kraft und deine Weiblichkeit in deinen Körper hineinzuspüren - ganz spielerisch, ohne Druck und mit viel Lebensfreude. Wir genießen die Musik, die Bewegung und die Gemeinschaft. Neben dem Tanz sind verschiedene Meditationstechniken und Atemübungen aus dem Yoga Teil des Kurses.

Wann: 10. Oktober 2024, 19 Uhr – 20.30 Uhr
Wo: Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e. V., Thielenstraße 13, 56073 Koblenz
Veranstalter: Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e. V.
Anmeldung: Telefonisch unter 0261 35 679 oder online unter www.fbs-koblenz.de, Kurs-Nr. X30704

Arbeitgeberfrühstück

Der Fachkräftemangel und die wachsende Vielfalt in den Teams erfordern neue Denkweisen – insbesondere von Führungskräften. Bei dieser Veranstaltung bieten wir Impulse und Diskussionen, wie Sie die Chancen der Heterogenität erfolgreich nutzen können. Diese Aktion ist Teil des Modellprojekts AktiVoReha, das im Rahmen des Bundesprogramms „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“ gefördert wird.

Wann: 11. Oktober 2024, 8 Uhr – 9 Uhr
Wo: Florinspaffengasse 4, 56068 Koblenz
Veranstalter: Eichenberg Institut GmbH
Anmeldung: online unter folgendem Link: www.eichenberginstitut.de/veranstaltungen/kalender.html

Stress SOS: Schnelle Hilfe für hektische Zeiten

Durch einen fachlichen Impulsvortrag zum o. g. Thema sollen die Jugendlichen lernen in stressigen und belastenden Situationen schneller entsprechende Anlaufstellen finden und kontaktieren zu können.

Wann: 14. Oktober 2024, 10 Uhr – 11.30 Uhr
Wo: Jobcenter Mayen-Koblenz; Koblenzerstr. 35, 56626 Andernach
Veranstalter: Jugendberufsagentur plus Landkreis Mayen-Koblenz
Anmeldung: per E-Mail an jba@kvmyk.de

Resilienz und Wachsen in der Krise

Die Fähigkeit zur dauerhaften Aufrechterhaltung einer erfüllenden Tätigkeit und regelmäßiger Regeneration inmitten von Widerständen ist erlernbar! Das Seminar zeigt unter anderem, dass die Dynamik zwischen dem „Aufgehen in einer Tätigkeit“ und dem „Untergehen in zu viel Arbeit“ für die Gesundheit jedes Einzelnen entscheidend ist. Dabei werden zusätzlich Erkenntnisse aus der Resilienzforschung beleuchtet und Konzepte erarbeitet, wie ein resilienzorientiertes Arbeiten auch unter hohen Anforderungen gelingen kann.

Wann: 14. Oktober 2024, 15 Uhr – 15.30 Uhr und
16. Oktober 2024, 16.30 Uhr – 17.15 Uhr
Wo: Online, Webinar
Veranstalter: Eichenberg Institut GmbH
Anmeldung: online unter folgendem Link: www.eichenberginstitut.de/veranstaltungen/kalender.html

Rollensouveränität, Authentizität, Glaubwürdigkeit und Integrität am Arbeitsplatz

Während wir verschiedene Rollen am Arbeitsplatz und im Privatleben ausfüllen müssen und gleichzeitig versuchen, authentisch zu sein, entstehen unlösbare Rollenkonflikte. Je höher in der Organisationshierarchie desto mehr.

Der Ausweg – Rollensouveränität. Das Webinar liefert Lösungskonzepte für einen glaubwürdigen und souveränen Umgang mit Rollen zur Stärkung der eigenen Überzeugungskraft, Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Arbeitsalltag und in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Wann: 15. Oktober 2024, 8 Uhr – 8.30 Uhr
Wo: Online, Webinar
Veranstalter: Eichenberg Institut GmbH
Anmeldung: online unter folgendem Link: www.eichenberginstitut.de/veranstaltungen/kalender.html

Diversität - Vielfalt als Chance

Das Webinar zeigt die Chancen und Herausforderungen von Diversität im Arbeitskontext auf und vermittelt hilfreiche Tipps, wie Sie diese Vielfalt optimal nutzen können.

Wann: 16. Oktober 2024, 18 Uhr – 18.30 Uhr und
18. Oktober 2024, 9.30 Uhr – 10.15 Uhr
Wo: Online, Webinar
Veranstalter: Eichenberg Institut GmbH
Anmeldung: online unter folgendem Link: www.eichenberginstitut.de/veranstaltungen/kalender.html

Spaziergang durch die Rheinanlagen in Andernach

Egal, ob Sie sich entspannen, neue Menschen kennenlernen oder einfach nur die Natur genießen möchten – dieser Spaziergang bietet Ihnen den Raum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für mehr Achtsamkeit und seelisches Wohlbefinden.

Wann: 17. Oktober 2024, 11 Uhr
Wo: Am Bollwerk, Konrad-Adenauer-Allee 64, 56626 Andernach
Veranstalter: Gesundheitsamt Mayen-Koblenz, Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi)
Anmeldung: SPDi, Gerd Smaritschnik, telefonisch unter 02632 2516-23 oder per E-Mail an gerd.smaritschnik@kvmyk.de

Programm „teamw(irk) für Gesundheit und Arbeit“

Ergänzend weisen wir auf das Online-Veranstaltungsprogramm für erwerbslose Menschen und Fachkräfte in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen hin: Das Programm „teamw(irk) für Gesundheit und Arbeit“ ermöglicht den Zugang zu Angeboten rund um die Themen Ernährung, Bewegung oder Entspannung. Neben den jeweils dienstags und donnerstags regelmäßig stattfindenden Angeboten findet auch eine Online-Gesundheitswoche zum Thema „Seelische Gesundheit“ Anfang Oktober statt.

Alle Angebote und weitere Informationen finden Sie unter www.agfrlp.de.
Veranstalter: Ein Programm des GKV-Bündnisses für Gesundheit, umgesetzt von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) in Trägerschaft der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG).

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Die Angebote der Eichenberg Institut GmbH finden im Rahmen des Projektes AktiVoReha statt. Dieses wird im Rahmen des vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Bundesprogrammes „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben – rehapro“ durchgeführt.

Ihre Ansprechpartnerin für Fragen:

Frau Meike Koch
Koordinierungsstelle für Psychiatrie
des Landkreises Mayen-Koblenz
und der Stadt Koblenz
☎ 0261 108-133
E-Mail meike.koch@kvmyk.de