



Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE

LZG-Telefonfortbildungen 2021

Eine Stunde für Ihre Gesundheit

Impulse für gesundes Arbeiten – einfach auf den Punkt gebracht

Die LZG bietet mit „LZG-Telefonfortbildungen“ auf unkomplizierte Weise eine niedrigschwellige und ressourcenschonende Unterstützung bei der praktischen Umsetzung gesunder Arbeitsstrukturen für Unternehmen und Erwerbstätige.

Themen-Schwerpunkt ist 2021 die Förderung der psychischen Gesundheit im Setting Arbeitswelt – eine Herausforderung, vor der Betriebe und ihre Beschäftigten nicht nur während der Corona-Pandemie stehen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in kleinen und Kleinstunternehmen.

Themen 2021 (jeweils mittwochs, 11:00 bis 12:00 Uhr)

24. Februar 2021

**Konfliktmanagement: Konflikte lösen in den eigenen Reihen –
Gesund und handlungsfähig im Betrieb bleiben oder
wieder werden**

Beatrix R. Kraml, Supervision, Organisationsentwicklung,
Psychotherapie HP, Bockenheim

|beatrixkraml|

24. März 2021

**Atem im Beruf - Atemzentrierte Körperarbeit als wirkungsvolles
Gesundheitskonzept/-instrument im Betrieb**

Bärbel Iken, Atemtherapeutin, Familienpädagogin, Praxis
atemschwung, Ingelheim

atem } schwung

28. April 2021

**Resilienz: Wenn das Leben mir Zitronen reicht“
Psychische Widerstandskraft stärken im Betrieb**

Professorin Dr. Katrin Keller, Leitung Organisationsentwicklung der ctt
Reha-Fachkliniken GmbH, Trier



Einwahlnummer: 0221 98203406

Code: 245877#

30. Juni 2021

Wertschätzende Kritik in der Arbeitswelt – wie äußere ich mich konstruktiv, wenn etwas schief läuft?

Gangolf Neubach, Gangolf Neubach Consulting, Mainz



25. August 2021

Ressourcenaktivierung: Wie Sie mit alltäglichen und beruflichen Belastungen umgehen können

Bianca Ionescu, Geschäftsführerin GFS - Institut für Gesundheitsförderung und Stressprävention GbR, Koblenz



29. September 2021

Wege aus der Stressfalle am Arbeitsplatz

Tanja Wehrmeier, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Persönlichkeitsdiagnostik & -entwicklung, endlich ich sein, Schiffweiler



27. Oktober 2021

Besser schlafen – besser arbeiten: natürliche Regeneration und Selbstheilung in der Nacht

Bianca Ionescu, Geschäftsführerin GFS - Institut für Gesundheitsförderung und Stressprävention GbR, Koblenz



24. November 2021

Das Internet – noch eine Suchtgefahr am Arbeitsplatz?! Informationen, Auswirkungen und Hilfen

Johanna Surrey, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Fachstelle Glücksspielsucht und Medienabhängigkeit im Haus der Diakonie in Ludwigshafen und Bad Dürkheim



ORGANISATORISCHES

Es ist keine Anmeldung notwendig

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Ansprechpartnerin

Hedda Werner

Telefon 06131 2069-51

E-Mail hwerner@lzg-rlp.de

Veranstaltet von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

www.lzg-rlp.de