

KAB Bildungsarbeit BAYERN

Online: Fr, 20.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Psychische Erkrankungen im Arbeitsleben



Pixabay, Gert Altmann

Im Alltag sind wir meist einer Vielzahl an Belastungen ausgesetzt. Können wir diese nicht mehr ausgleichen, da sie unsere Bewältigungsfähigkeiten übersteigen, entsteht psychische Beanspruchung, manchmal auch Erkrankung.

Da die AU-Tage aufgrund von psychischen Erkrankungen sich in den letzten 20 Jahren verdreifacht haben, ist dieses Thema sowohl für Führungskräfte, als auch für Mitarbeitende von hohem Interesse.

In diesem Online-Seminar werden wir psychische Beanspruchung näher beleuchten, mögliche Hintergründe betrachten und Frühwarnzeichen kennen lernen. Wir beschäftigen uns mit **Selbstfürsorgestrategien** und besprechen Möglichkeiten, wie Stressoren abgepuffert oder gemildert werden können. Daneben werden **Bewältigungsmöglichkeiten** und **Unterstützungsangebote** bei psychischer Beanspruchung oder Erkrankung vorgestellt.

Referentin: Claudia Joas

Diplom-Psychologin, Gestalttherapeutin, Systemischer Coach

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.
Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0
Internet: www.kab-bamberg.de
E-Mail: kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de
in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,
KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V.,

 **Stützpunkt**
Verbraucherbildung
Bayern



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Den Zugangs-

link erhalten
Sie nach Ihrer

Anmeldung

telefonisch:

0951 91691 16

oder online:

[www.kab-](http://www.kab-bamberg.de/)

[bamberg.de/](http://www.kab-bamberg.de/)

[bildung/](http://www.kab-bamberg.de/)

[veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/)

**Die Teilnahme
ist kostenfrei,
über Spenden
freuen wir uns!**

Seminar-Nr.

2023-01-135

Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz, <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg