

GESUND VON 8 BIS 5
PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Ein Drittel der Lebenszeit verbringen wir mit Arbeit. Die Arbeitsunfähigkeitsrate in Europa, ausgelöst durch Stress und psychische Probleme ist ständig im Steigen. Rund 25 % der EuropäerInnen sind im Laufe ihres Lebens von psychischen Problemen betroffen.

Die Produktionsverluste durch psychische Probleme sind höher als Verluste durch andere gesundheitliche Beeinträchtigungen.

Die Förderung der psychischen Gesundheit trägt nicht nur zum eigenen Wohlbefinden bei, sondern senkt auch die Kosten eines Unternehmens.

Wir möchten ihnen Informationen liefern, wie sie ihre psychische Gesundheit erhalten können, heißt: Verwirklichung der eigenen Fähigkeiten, Gefühl eines seelischen und körperlichen Gleichgewichtes, Positives Selbst- und Fremdbild, gute zwischenmenschliche Fähigkeiten und die Fähigkeit eigene Grenzen zu kennen und diese zu berücksichtigen.

Wir beschäftigen uns mit den Themen Work-Life-Balance, Stress, Stressmanagement, Burn out, und zeigen ihnen Tipps und Tricks für den Alltag.

Aufbauend wird ein Workshop zu diesen Themen (=vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz) angeboten.

Dauer: 1,5 Stunden

Referentenqualifikation: ErgotherapeutInnen

Referentenvermittlung: Nadine Lamprecht

Telefon: 0676 / 77 67 087

E-Mail: bildungundforschung.ooe@ergoaustria.at