



**BGF**  
Koordinierungsstelle  
NIEDERSACHSEN



Ihre digitale Informationsveranstaltung zum Thema  
„Mentale Gesundheit fördern. Ressourcen stärken.“

# Einladung

## 30. November 2022

### Sehr geehrte Damen und Herren,

die mentale Gesundheit ist eines unserer wertvollsten Güter. Sie umfasst emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden und ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe in der Gesellschaft.

Im beruflichen Kontext wird die mentale Gesundheit aktuell vor große Herausforderungen gestellt: Akuter Fachkräftemangel sowie ungeahnte Krisensituationen (wie die Pandemie oder der Ukrainekrieg) belasten Betriebe und Mitarbeitende. Die frühzeitige Erkennung und Beurteilung von psychischen Belastungsfaktoren kann dabei helfen, das Unternehmen für Veränderungsprozesse fit zu machen und die mentale Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. In einer Online-Veranstaltung wollen wir uns daher gemeinsam mit Ihnen diesem wichtigen Thema der psychischen Gesundheit widmen. Dazu laden wir Sie herzlich ein, am

**Mittwoch, den 30. November 2022 von 09:00 bis 12:45 Uhr**

Unter folgendem Link



<http://mentale-gesundheit-foerdern.de/>

haben Sie die Möglichkeit sich bis zum 25. November 2022 **kostenfrei** anzumelden. Die Einwahldaten lassen wir Ihnen wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zukommen.

Die genauen Programmpunkte können Sie dem Ablaufplan entnehmen.

Wir freuen uns, Sie am 30. November begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen einen spannenden Vormittag mit vielen Impulsen zu erleben!



# Programmablauf

09:00 Uhr	Beginn der Veranstaltung und Begrüßung
ab 09:15 Uhr	Vorstellung der BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen
<b>Impulsvortrag 1</b> ab 09:30 Uhr	Gefährdungsbeurteilung und psychische Belastung am Arbeitsplatz Christian Hecht (Staatliches Gewerbeaufsichtsamt Hannover)
10:00 Uhr	Angeleitete Blitzentspannung
<b>Impulsvortrag 2</b> ab 10:05 Uhr	„Nein“ zum Burnout und „Ja“ zur Abgrenzung Marion Höppner (Bildungswerkstatt für mentale Gesundheit)
10:35 Uhr	Angeleitete Blitzentspannung
<b>Impulsvortrag 3</b> ab 10:40 Uhr	„Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt“ – ein Praxisbeispiel Bianca Rosenhagen (Fa. Rosenhagen GmbH)
11:10 Uhr	Pause
ab 11:25 Uhr	Diskussionsrunde mit Referentinnen und Referenten zu den Impulsvorträgen
ab 11:45 Uhr	Ihre Erfahrungen im Austausch mit uns Kleingruppen mit Leitfragen
12:45 Uhr	Ende der Veranstaltung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist **kostenfrei**.

