



BGF
Koordinierungsstelle
NIEDERSACHSEN



**GESUNDHEIT
FÖRDERN.
RESSOURCEN
STÄRKEN.**

Ihre digitale Workshopreihe zum Thema
„Gesundheit im betrieblichen Kontext“.

Einladung
11. Mai 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Gesundheit jeder Arbeitnehmerin und jedes Arbeitnehmers ist ein unverzichtbares Gut. Um dieses Gut aufrecht zu erhalten, sind Prävention und Gesundheitsförderung die wichtigsten Handlungsfelder. Doch welche konkreten Maßnahmen gibt es? Und wie können diese in den betrieblichen Alltag integriert werden? Mit unserer kostenfreien Online-Workshopreihe können Sie sich über Konzepte informieren, externe Partner*innen kennenlernen und in den Austausch mit anderen Betrieben kommen.

Unser zweiter kostenfreier Online-Workshop zum Thema Resilienz findet am Donnerstag, den 11. Mai 2023 von 10:00 – 12:00 Uhr statt.

Unter folgendem Link können Sie sich anmelden:

 www.gesundheit-fördern-ressourcen-stärken.de

„Mich haut so schnell nichts um!“ – Resilienz stärken

Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Krisen und Stress nicht unterkriegen, sprich: es haut sie so schnell nichts um! Das Gute: Resilienz kann jede*r erlernen. Und genau darum wird es bei diesem Impuls-Workshop gehen: Sie erfahren Hintergründe zum Thema Resilienz sowie hilfreiche Strategien und Techniken für herausfordernde Zeiten. Außerdem lernen Sie kurze und effektive Übungen kennen, die leicht in den Alltag integriert werden können und zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. In einer inspirierenden und lebendigen Veranstaltung mit Eva Knoche erfahren Sie mehr über Resilienz und wie Sie diese nutzen können, um gestärkter durch herausfordernde Zeiten zu gehen. Sie erhalten außerdem als Nachlese ein Fotoprotokoll und ein Workbook zum Thema Resilienz.

Seite 1 von 2





Über Eva Knoche

Mit Seminaren, Vorträgen und Coaching begleitet und inspiriert Eva Knoche Menschen, ihre innere Stärke (Resilienz) zu entwickeln. Das Ziel: den Herausforderungen der heutigen Zeit besser gewachsen zu sein und trotz Stress die Freude im (Berufs-) Alltag nicht zu verlieren. Eva Knoche unterstützt Menschen und Unternehmen in Wendezeiten, bei neuen Herausforderungen sowie bei Gesundheitsthemen mit Gesprächen, Impulsvorträgen, Seminaren (auch Online-Seminaren). Sie steht als Coach und Trainerin authentisch, achtsam und fragend zur Seite und unterstützt Teams und Einzelpersonen.

Über das Tool

Der Workshop findet im Tool Gather statt. Gather ist eine browserbasierte und interaktive Plattform, die neben Onlinepräsentationen und -workshops auch den informellen Austausch im digitalen Raum ermöglicht. Sie erhalten kurz vor dem Workshop eine Mail mit dem Zugangslink und den Informationen zur Nutzung des Tools. Wir empfehlen für die Teilnahme Chrome oder Firefox auf der aktuellsten Version.

Übrigens: Bereits jetzt können Sie sich auf einen weiteren Workshop in der ersten Jahreshälfte freuen. Im Fokus dieses Workshops wird das Thema „Prävention vor Rehabilitation vor Rente“ stehen!

