

## Zugangsdaten ZOOM:

<https://us06web.zoom.us/j/85348706083?pwd=eWJWNXZFL2c0NWxBQ0tJTFY3MWJ4QT09>

Wer Unterstützung braucht für den Zoom-Zugang, kann sich gerne vor der Veranstaltung bei uns melden. Wir helfen gerne weiter.

0151 57650441  
(Ruth Mareien de Bueno)



Diözesanverband  
Trier

Träger der Veranstaltung:

Bildungswerk der  
Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB),  
Diözesanverband Trier, e. V.

Weberbach 71 • 54290 Trier

Tel.: 0651 97085-0

Fax: 0651 97085-10

Mail: [bildungswerk@kab-trier.de](mailto:bildungswerk@kab-trier.de)

Bank: Pax-Bank eG

IBAN: DE 44 370 601 93 3004 688 014

BIC: GENODED1PAX



Bildungswerk  
fit werden für

Diözesanverband  
Trier



## Arbeit und mentale Gesundheit

Online-Workshop  
1. Februar 2023  
19.00 bis 21.00 Uhr

über Zoom

<https://us06web.zoom.us/j/85348706083?pwd=eWJWNXZFL2c0NWxBQ0tJTFY3MWJ4QT09>

Bildungswerk  
fit werden für

## Arbeit und mentale Gesundheit

Psychische Gesundheit ist Voraussetzung für das Erleben von sinnstiftender und selbstbestimmter Arbeit. Das Tempo in der Arbeitswelt und die Natur der Arbeit ändern sich – Arbeit wird nicht nur beschleunigt, sondern auch verdichtet und entgrenzt. Die ständige Zunahme krankheitsbedingter Fehlzeiten am Arbeitsplatz zeigt, dass dringender Handlungsbedarf besteht, wenn nicht Stress und psychische Probleme zur neuen Normalität im Arbeitsleben werden sollen.

- *Gehen Sie gerne zur Arbeit?*
- *Wie stressig ist Ihre Arbeit?*
- *Können Sie nach der Arbeit abschalten?*
- *Woran erkennen Sie, dass die psychische Belastung zu hoch ist und wie können Sie entgegenwirken?*

Diesen Fragen über Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz wollen wir uns gemeinsam stellen, denn mentale Gesundheit ist ein hohes Gut, das wir nicht leichtfertig für vermeintlich höhergestellte Ziele in der Arbeitswelt aufs Spiel setzen sollten.

### Referentin:

Anika Schulz, Fachgruppe für psychische Belastung und mentale Gesundheit der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

### Leitung:

Anne Basten, Bildungsreferentin der KAB Trier

### Kosten:

kostenfrei



„Selbstfürsorge ist nicht egoistisch“

(Foto: pexels/madison\_inouve)