Mental stark in Krisenzeiten:

AOK bietet kostenloses Resilienz-Webinar für Unternehmen

19. Mai 2020 / Magdeburg – **Das Corona-Virus ist für alle eine psychische Herausforderung. Mit einem kostenlosen Webinar am 9. Juni möchte die AOK Sachsen-Anhalt deshalb Führungskräften und Mitarbeitern dabei helfen, ihre mentale Stärke zu trainieren.**

Verunsicherung und Sorgen über die Zukunft (des Jobs oder des Unternehmens) schaden nicht nur der Gesundheit, sondern führen auch zu Unzufriedenheit, Demotivation, weniger Engagement und weniger Fokus auf gesundes Führungsverhalten. In diesen Zeiten ist eine gute Resilienz besonders wichtig – die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Und das kann man lernen!

Deshalb laden Experten der AOK Sachsen-Anhalt am 9. Juni vom 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeitende zu einem mentalen Workout ein. Zwei Psychologinnen zeigen praxisnah, wie man (nicht nur) in der Krise seine Resilienzmuskeln stärken kann. Das Seminar ist kostenlos.

Anmeldungen sind möglich unter <https://www.aok.de/fk/sachsen-anhalt/medien-und-seminare/seminare/online-seminare/mental-stark-nicht-nur-in-krisenzeiten/09062020-1030/>.

Hinweis für die Redaktionen:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie das beigefügte Foto bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Foto: Die Fähigkeit, auch in Krisenzeiten ruhig und gelassen zu bleiben, kann man lernen und trainieren – das AOK-Webinar „Mental stark (nicht nur) in Krisenzeiten – Resilienztraining für Stehaufmännchen“ zeigt wie. Bildnachweis: AOK-Mediendienst