Mental stark in der Krise: AOK bietet Firmen kostenloses Online-Seminar

Für gesündere Mitarbeiter in Krisenzeiten

01.02.2021 / Magdeburg– **Hinter uns liegt ein anstrengendes Jahr. Insbesondere der Arbeitsplatz war davon betroffen – Kurzarbeit, Homeoffice, Zukunftsängste, Planungsunsicherheit und und und. Diese Belastungen haben auf Dauer nicht nur Einfluss auf unsere Laune, Motivation und Leistungsfähigkeit, sondern können langfristig die psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Mit dem kostenlosen Online-Seminar „Mental stark (nicht nur) in Krisenzeiten – Resilienztraining für Stehaufmännchen“ bietet die AOK Sachsen-Anhalt Tipps und Tricks, damit umzugehen.**

Um in herausfordernden Zeiten gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist eine besondere Kompetenz gefragt: Resilienz. Resiliente Menschen sind innerlich stark und gefestigt, stecken trotz vieler Schwierigkeiten den Kopf nicht in den Sand und lassen sich nicht aus der Bahn werfen.

Die gute Nachricht: Resilienz kann man trainieren wie einen Muskel, und das in jedem Alter.

In ihrem Online-Seminar lädt die AOK Sachsen-Anhalt deshalb sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiter zu einem 60-minütigen mentalen Workout ein. Expertinnen zeigen praxisnah, wie man (nicht nur) in der Krise die sieben Resilienzmuskeln stärken kann. Außerdem zeigen sie Möglichkeiten auf, wie Arbeitgeber ihre Mitarbeiter dabei unterstützen können, resilienter zu werden.

Folgende Inhalte hat das Seminar:

* Psychologische Einblicke in den menschlichen Krisenmodus
* Die sieben „Resilienzmuskeln“ kurz erklärt
* Praktische Übungen zum Training der Resilienz am Arbeitsplatz
* Arbeitgeber unterstützen Arbeitnehmer - Unterstützungsmöglichkeiten auf Unternehmensebene

Für folgende Termine können Interessierte sich anmelden:

* 24.02. 10:30 – 11:30 Uhr
* 24.02. 13:30 – 14:30 Uhr
* 25.02. 10:30 – 11:30 Uhr
* 25.02. 13:30 – 14:30 Uhr
* 02.03. 10:30 – 11:30 Uhr

Anmeldungen und weitere Informationen unter [www.aok.de/fk/sachsen-anhalt/online-seminare/](http://www.aok.de/fk/sachsen-anhalt/online-seminare/).