

Wir laden Sie herzlich zum Angebot ein!

Inhalte des 2. Workshops

- Psychische Gesundheit
- Was hat Glück mit psychischer Gesundheit zu tun?
- Was bedeutet es, psychisch krank zu sein?
- Wer kann mir helfen, wenn ich nicht mehr weiter weiß?
- Was kann ich *jetzt* für meine psychische Gesundheit tun?

Inhalte des 1. Workshops

Lernen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Stärken erkennen sowie eigene Schwächen zu akzeptieren. Dies hilft Ihnen dabei, Ihren Alltag sicher und selbstbewusst zu organisieren.

Im Rahmen dieses Trainings möchten wir Sie dazu ermutigen, aktiv an Ihrer Resilienz, der inneren Stärke, zu arbeiten und sich etwas Gutes zu tun! Wir besprechen u. a. die Themen Optimismus, persönliche Werte und Selbstwirksamkeit sowie die 7 Säulen der Resilienz.

Das Angebot richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters Düsseldorf.

Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie vollkommen kostenfrei und freiwillig!



Heute nehme ich mir mal Zeit
für mich!

Termin:

Dienstag, 17.09.2024
10.15 Uhr – ca. 13 Uhr

Veranstaltungsort und
Ansprechpartnerin

Haus der Gesundheit
Kanzlerstr. 4
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt
Telefon: +49-(0)211-6922746
Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

WORKSHOPS FÜR DEINE GESUNDHEIT

Thema 1: „Und alles eine Frage des Glücks“?

Thema 2: Mentale Stärke stärken (Resilienz)

Projektpartner:

teamw(ork)
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Düsseldorf



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

