**Digitale Gesundheitsimpulse für die Seele**

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Aspekt beim Arbeits- und Gesundheitsschutz für pädagogisch tätige Beschäftigte. Deshalb bietet Ihnen Ihr Arbeitgeber, das Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, mit diesem Angebot erneut die Möglichkeit, sich mit Themen der psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen. In praxisnahen Vorträgen geben Ihnen die Betriebspsychologinnen des AMD TÜV Rheinland wissenschaftlich fundierte und verständlich aufbereitete Impulse (ca. 40 Minuten) zum Umgang mit beruflichen Belastungen und zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit. Nach den Vorträgen besteht die Möglichkeit zur Besprechung individueller Fragen an die Referentinnen. In den Vorträgen werden je nach Lebens- und Arbeitsphase unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Bitte verstehen Sie dies nur als Empfehlung. Unabhängig davon, welcher der drei Berufsphasen Sie sich zuordnen, dürfen Sie gern die Anregungen der verschiedenen Impulse wahrnehmen. Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf jeweils 15 Personen begrenzt.

1. **Berufseinstiegsphase (25+)**

Selbstmanagement im Schulalltag – Organisation ist alles?!

Referentin: Ann-Kathrin Kleine, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin, TÜV Rheinland

**Termine: 17.11.2021 und 09.03.2022 – jeweils 16:00 – 17:00 Uhr**

Wie können Sie Ihre Selbststeuerung bzw. Ihre Eigenaktivität in der Stressprävention überprüfen und beobachten (Selbstmonitoring)? Warum es sinnvoll ist, sich selbst hinsichtlich der eigenen Stressbelastung zu beobachten und gezielte Anti-Stress-Maßnahmen zu ergreifen…

Wie wir unsere seelische Widerstandskraft stärken

Referentin: Evelin Röllig, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin, TÜV Rheinland

**Termine: 02.03.2022 - 16:00 – 17:00 Uhr**

Wie können Sie sich die nötige Stärke in Ihrem Arbeitsalltag bewahren oder sogar weiter ausbauen, um allen vorhersehbaren oder vor allem unvorhersehbaren Ereignissen, die für Turbulenzen sorgen, zu begegnen?

1. **Karrierephase (35+)**

Selbstführsorge als Kraftquelle

Referentin: Evelin Röllig, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin, TÜV Rheinland

**Termin: 01.12.2021 -16:00 – 17:00 Uhr**

In turbulenten Zeiten kann Selbstfürsorge eine wichtige Quelle sein, um Kraft zu schöpfen. Die Fähigkeit, gut für sich zu sorgen, sich zu schützen und die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, lässt sich trainieren. Wir zeigen, wie es gehen kann.

Gewohnheiten verändern lernen

Referentin: Maja Zeller; Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin, TÜV Rheinland

**Termine: 31.11.2021 und 10.03.2022 – jeweils 16:00 – 17:00 Uhr**

Viele psychologische Störmuster resultieren aus Denkgewohnheiten, die sich auf eine negative Art und Weise verfestigt haben. Wir alle kennen das Gefühl von Stress, den wir beinahe täglich erleben.

Wir schauen gemeinsam, wie solche ungesunden Gewohnheiten entstehen und wie sie sich verändern lassen.

1. **Senioritätsphase (55+)**

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Referentin: Karena Benkert, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin, TÜV Rheinland

**Termin: 24.11.2021 - 16:00 – 17:00 Uhr**

Veränderungen gehören zu unserem Alltag, machen uns aber oft Angst, lassen uns nicht zur Ruhe kommen und kosten uns schlaflose Nächte. Wie wir es dennoch schaffen, Veränderungen aufgeschlossen und gelassen zu begegnen – dazu geben wir Einblicke in diesem Impulsvortrag.

Die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen

Referentin: Karena Benkert, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin, TÜV Rheinland

**Termin: 23.03.2022 - 16:00 – 17:00 Uhr**

Sind wir mit Veränderungen konfrontiert, stellen sich oft negative Gefühle bei uns ein. In diesem Vortrag geben wir Hinweise, wie Sie damit gesund umgehen können.

**Anmeldungen sind unter folgender E-Mail-Adresse vorzunehmen:**

[**gesundheitinschulen-mv@de.tuv.com**](mailto:gesundheitinschulen-mv@de.tuv.com)**.**

**Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie im Anschluss vom TÜV eine Bestätigung per E-Mail und die jeweiligen Zugangsdaten. Sofern der Bedarf die Teilnehmerzahl (15) übersteigen sollte, werden zusätzlichen Veranstaltungen einplanen.**

**gez. Annette Walter**

Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin

AMD TÜV-Rheinland

**gez. Ralf Schattschneider**

Landeskoordinator für das betriebliche Gesundheitsmanagement beim Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern