



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Seelische Gesundheit

Online-Gesundheitswoche

Starten Sie mit uns mental gestärkt in die
kältere Jahreszeit.

Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Montag, 07. Oktober 2024

- 10.00 – 10.45 Uhr Seelische Gesundheit:
Ein Warm-Up mit Zahlen, Daten, Fakten
- 11.15 – 12.00 Uhr Positiv denken: Wie Gedanken unsere
Stimmung beeinflussen

Dienstag, 08. Oktober 2024

- 10.00 – 11.00 Uhr Selbstbewusstsein und innere Stärke durch
Rhetorik
- 11.15 – 12.00 Uhr Fair streiten: Die eigenen Bedürfnisse gut
vertreten

Mittwoch, 09. Oktober 2024

- 10.00 – 10.45 Uhr Wege aus der Einsamkeit
- 11.15 – 12.00 Uhr Volkskrankheit Depression: Ursachen,
Symptome & Behandlung

Donnerstag, 10. Oktober 2024

- 10.00 – 11.00 Uhr Bewegung für die Seele: Rückenfit
- 11.15 – 12.00 Uhr Was Ernährung mit unserem inneren
Wohlbefinden zu tun hat

Freitag, 11. Oktober 2024

- 10.00 – 10.45 Uhr Hilfsangebote zur seelischen Gesundheit:
Ein Überblick
- 11.15 – 12.00 Uhr Kleine Übungen für mehr Achtsamkeit

VERANSTALTER

„teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“
Ein Programm des GKV-Bündnisses für Gesundheit,
umgesetzt von der **Koordinierungsstelle Gesundheitliche
Chancengleichheit (KGC)** in Trägerschaft der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
agf@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

LZG Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
www.lzg-rlp.de

7. bis 11.
Oktober
2024

Nutzen Sie die kostenfreien Angebote und
schalten sich ohne vorherige Anmeldung
zur angegebenen Uhrzeit ein.

Alle Workshops werden online über Zoom
durchgeführt:

<https://us04web.zoom.us/j/665388307>



Die Veranstaltung richtet sich an
erwerbslose Menschen und Fachkräfte in
der Arbeit mit erwerbslosen Menschen aus
Rheinland-Pfalz.

Alle Angebote und weitere Informationen
finden Sie auch unter www.agfrlp.de.



Für Nachfragen erreichen Sie uns unter:
E-Mail: agf@lzg-rlp.de

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

