

**AB DONNERSTAG, 17. OKTOBER
19.15 BIS 20.45 UHR**

Abendkurs (10x): Stressbewältigung am Arbeitsplatz durch PME
Gemeindezentrum Christus König
Naumannstr. 6
Schwäbisch Hall/Heimbach

In diesem Kurs zur progressiven Muskelentspannung (PME) wird gezeigt, wie sich durch abwechselndes Anspannen und Entspannen spezifischer Muskelgruppen arbeitsbedingter Stress effektiv reduzieren lässt.

Referentin: Petra Träger, Entspannungstrainerin

Anmeldung erforderlich über www.vhssha.de

**DONNERSTAG, 24. OKTOBER
19 BIS 21 UHR**

Vortrag: Dauerstress erkennen und bewältigen
Haus der Bildung
Salinenstraße 6–10
Schwäbisch Hall

Der Workshop vermittelt praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsmethoden. Zudem werden Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz vermittelt, um besser mit zukünftigen Stresssituationen umgehen zu können.

Referent: Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer

Anmeldung erforderlich unter www.vhssha.de

Während der Veranstaltung wird fotografiert. Die Bilder können eventuell in Berichterstattungen, Prospekten und im Internet verwendet werden. Falls Sie damit nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte an den Veranstalter oder den Fotografen.

AKTIONSWOCHE ZUM WELTTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Veranstaltungen im Landkreis Schwäbisch Hall im Oktober 2024



Hand in Hand für seelische
Gesundheit am Arbeitsplatz

DIENSTAG, 1. OKTOBER

Vortrag: Arbeit und seelische Gesundheit

AB MITTWOCH, 9. OKTOBER

Online-Kurs: In drei Schritten zu mehr Resilienz und Gelassenheit

SAMSTAG, 12. OKTOBER

Vortrag: Gesunde Ernährung (auch) im Arbeitsalltag

MONTAG, 14. OKTOBER

Vortrag: Eine Psychiaterin spricht über ihre bipolare Störung

AB DONNERSTAG, 17. OKTOBER

Kurs: Stressbewältigung am Arbeitsplatz durch PME

DONNERSTAG, 24. OKTOBER

Vortrag: Dauerstress erkennen und bewältigen

In Kooperation mit:

SAMARITER
STIFTUNG
SAMARITERSTIFT
OBERSONTHEIM

diakoneo
weil wir das Leben lieben.

Evangelische
Familienbildung
Schwäbisch Hall

IBB-Stelle im
Landkreis Schwäbisch Hall
Information-, Beratungs- und Beschwerdestelle

keb
Katholische Erwachsenenbildung
Kreis Schwäbisch Hall e.V.

vhs
LandFrauen

Evangelisches
Knebelbildungswerk
Schwäbisch Hall

zfp
Klinikum am Weissenhof

AWVO 100 JAHRE
in Schwäbisch Hall

DER PARITÄTISCHE
Sozialverband

Verein zur Förderung seelischer Gesundheit e.V.

**DIENSTAG, 1. OKTOBER
19 UHR**

EINTRITT
FREI

Vortrag: Arbeit und seelische Gesundheit

Haus der Bildung, Raum S.3.04
Salinenstraße 6–10
Schwäbisch Hall

Steigender Stress und Arbeitslosigkeit können das Risiko für die Entstehung psychischer Erkrankungen erhöhen. Der Vortrag behandelt unter anderem die Fragen wie man sich schützen kann, wer die Verantwortung trägt und wie mit betroffenen Menschen umgegangen werden kann.

Referent: Dr. Helmut Harr, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Matthias C. Michel, Ärztlicher Direktor am Klinikum am Weissenhof

Ohne Anmeldung

**MITTWOCHS, 9., 16. UND 23. OKTOBER
19.30 BIS 21 UHR**

EINTRITT
FREI

**Online-Kurs: In drei Schritten zu mehr
Resilienz – Gelassenheit – Achtsamkeit**

Online über Zoom (Link kommt nach Anmeldung)

Die Welt verändert sich rasant. Und so stehen wir vor der Herausforderung, unsere seelische und psychische Kraft weiter zu entwickeln, um gesund und zuversichtlich zu bleiben. Es ist dabei wichtig, dass wir entdecken, wo wir selbst einen Einflussbereich haben. So wächst unsere Gelassenheit und seelische Kraft (Resilienz).

Referent: Andreas Rieck, Kommunikationstrainer, Theologe, Coach

Anmeldung bis 7. Oktober bei der Katholischen Erwachsenenbildung (keb): www.keb-sha.de
E-Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de, Tel. 0791 9466845

**SAMSTAG, 12. OKTOBER
9 BIS 12 UHR**

Vortrag: Gesunde Ernährung (auch) im Arbeitsalltag

Haus der Bildung
Salinenstraße 6–10
Schwäbisch Hall

Der Workshop bietet Einblicke in gesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten für Büro und Zuhause sowie kurze Entspannungsübungen zur Stressbewältigung. Ziel ist es, den Teilnehmenden praktische Werkzeuge zur täglichen Verbesserung von Gesundheit, Entspannung und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu vermitteln.

Referentin: Jennifer Tanasić, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Praxis für positive Psychologie

Anmeldung erforderlich über www.vhsssha.de

**MONTAG, 14. OKTOBER
19 BIS 21 UHR**

EINTRITT
FREI

Lesung: Wir fliegen hoch, wir fallen tief

Haus der Bildung
Salinenstraße 6–10
Schwäbisch Hall

Eine Psychiaterin spricht offen über ihre bipolare Störung und zeigt, wie wir mit der Krankheit umgehen können. Dr. Astrid Freisen ist Psychiaterin und Expertin für Depressionen und bipolare Störungen an der Universitätsklinik in Reykjavík in Island. Dass sie selbst bipolar sein könnte, hat sie lange verdrängt. Nach Jahren der Instabilität erlebte sie 2010 eine heftige Manie. Erst 2014 gelang es ihr, öffentlich über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen. Seitdem setzt sie sich leidenschaftlich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und der von ihnen betroffenen Menschen ein. Ohne Anmeldung