



future skill



Führungskräfteforum Stressreduktion

Markt der Möglichkeiten

Vortrag und Diskussion



free offer

20. Sept. 2024



Start 9:00 Uhr



QuellPunkt



(Campus-Boulevard 30)

Anmeldung unter:



www.quellpunktzeit.de/fkf/



Erleben Sie einen Vormittag voller Inspiration und Networking!

Programm:

9:00-10:30 Uhr Markt der Möglichkeiten

(Mental Health Ersthelfer, MBSK-Kurs, Angebote in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, Angebote der TK)

10:30 Four Expert Pitches

(Keyspeaker: Dipl.-Psych. Petra Meibert Achtsamkeitsinstitut Ruhr Essen, Prof. Dr. rer. soc. Jessica Lang UK RWTH Aachen, Prof. Dr.-Ing. Frank Flemisch IAW RWTH Aachen , Dipl.-Sport. Julia Reißer RWTH Aachen)

11:30 Uhr Diskussion/Panel

Themen des Panels: Stress, Achtsamkeit, Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR), Steigerung Berufszufriedenheit, return of investment ROI, Reduzierung von krankheitsbedingten Ausfällen, Steigerung des Wohlbefindens

Für wen?: Führungskräfte, Teamleiter, Gruppenleiter und weitere an Stressreduktion interessierte Menschen

Weitere Informationen und Anmeldung: www.quellpunktzeit.de/fkf/

ohne Teilnahmegebühr: gesponsort vom Hochschulzentrum QuellPunkt und der TK