



future skill



# Führungskräfteforum Stressreduktion

*Markt der Möglichkeiten*

*Vortrag und Diskussion*



free offer

20. Sept. 2024



Start 9:00 Uhr

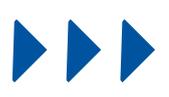


QuellPunkt



(Campus-Boulevard 30)

Anmeldung unter:



[www.quellpunktzeit.de/fkf/](http://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/](http://www.quellpunktzeit.de/fkf/)

ohne Teilnahmegebühr: gesponsort vom Hochschulzentrum QuellPunkt und der TK