



# Ein Workshop zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz



**Exklusives Angebot  
für Beschäftigte der  
Universität  
Greifswald**

Mit dem Kontinuums-Tool Anzeichen  
**psychischer Belastung** erkennen

Ihre Strategien und Ressourcen  
zur **Stressbewältigung** stärken

**Beratungsangebote**  
kennenlernen

Kolleg\*innen oder Mitarbeitende  
**unterstützen lernen**

Weitere  
Informationen unter:



**The Working Mind**





# WORKSHOP

Was

für Beschäftigte

erwartet Sie?

Der Workshop soll dazu anregen, Anzeichen psychischer Gesundheit und Krankheit bei sich und anderen zu erkennen und Vorurteile gegenüber Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu hinterfragen.

Außerdem lernen Sie das Konzept der Selbstfürsorge und weitere Strategien zur Stressbewältigung kennen, sowie Unterstützungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz.

Dauer: **4 h**

Termine: **05.02.24 10-14 h**

**06.02.24 16-20 h**

**19.02.24 10-14 h**

**20.02.24 16-20 h**



**Interesse?**

Hier geht's zur Anmeldung:





# WORKSHOP

## Was für Führungskräfte erwartet Sie?

Der Workshop soll dazu anregen, Anzeichen psychischer Gesundheit und Krankheit bei sich und anderen zu erkennen und Vorurteile gegenüber Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu hinterfragen. Sie lernen außerdem Strategien der Selbstfürsorge und Stressbewältigung sowie Unterstützungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz kennen.

Zudem erarbeiten wir im Workshop Ansätze der Gesprächsführung, um Aspekte psychischer Erkrankung am Arbeitsplatz mit Mitarbeitenden zu thematisieren und einen unterstützenden Arbeitsplatz zu gestalten. Dabei können Sie sich im geschützten Raum mit anderen Führungskräften austauschen.

Dauer: **8 h**

Termine: **08.02.24 10-14 h**

und

**22.02.24 10-14 h**



**Interesse?**

Hier geht's zur Anmeldung:





# Weitere Infos zu den Workshops

- 1 Teilnahme kostenlos
- 2 Durchführung in Präsenz
- 3 Gruppengröße: vsl. 8-15 Personen

## Wer leitet die Workshops?



Jun.-Prof. Dr. Samuel  
Tomczyk, Psychologe



Emily Nething, M. Sc.,  
Psychologin



[theworkingmind@uni-greifswald.de](mailto:theworkingmind@uni-greifswald.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Über das Projekt

<sup>2</sup>  
*The Working Mind* ist ein in Kanada entwickeltes Projekt, welches darauf abzielt, im beruflichen Kontext psychische Erkrankungen sichtbarer zu machen und Verständnis zu schaffen. Darüber hinaus soll die Gesundheitskompetenz in Bezug auf psychische Erkrankungen gestärkt und Austausch angeregt werden.

<sup>3</sup>  
Das Projekt wird am Lehrstuhl für Gesundheit und Prävention (Institut für Psychologie) der Universität Greifswald durchgeführt und ausgewertet.

Weitere Informationen zu den Workshops und der wissenschaftlichen Begleitung finden Sie auf unserer [Website](#).



[theworkingmind@uni-greifswald.de](mailto:theworkingmind@uni-greifswald.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages