

Programm

KAUSA-Ausbildungstag

zum Thema
Gesundheit
Fit für alle Herausforderungen

01.06.2023 / 13:30 – 15:30 Uhr

TOP Thema

13:30 Uhr Ankommen

1 **13:40 Uhr Begrüßung**

Zwei Jahre KAUSA-Landesstelle Sachsen-Anhalt
Stand der Arbeit – Erfahrungen - Informationen

2 **13:50 Uhr Mentale Gesundheit & Achtsamkeit**
Wie können wir in dem immer schneller werdenden Leben mit wachsenden Herausforderungen dafür sorgen, gesund und fit zu bleiben? Durch Achtsamkeitsübungen und -techniken können Sie Ihr Stresslevel reduzieren, Ihre Emotionen besser regulieren und eine verbesserte Konzentration und Kreativität erreichen.

14:20 Uhr Pause

3 **14:30 Uhr Betriebliches Gesundheitsmanagement**
Möglichkeiten, Angebote, Gesetzliche Regelungen
Umsetzung der Gesundheitsförderung - betrieblichen Gesundheitsförderung

5 **14:50 Zeit zum Probieren und fragen**
Unsere Referenten geben Ihnen Gelegenheit zum Probieren. Und nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

6 **15:20 Für Ihren Erfolg empfohlen**
Angebote der IHK-Bildungszentrum Halle-Dessau GmbH

Referent*in

Dr. Brigitt Koschel
Produktgruppenleitung
Projekte

Norbert Schlurick
Projektmitarbeiter
KAUSA-Landesstelle Sachsen-Anhalt
im **IHK Bildungszentrum**

Kareen Koos
Achtsamkeitstrainerin,
Psychologische Beraterin und
Betriebliche Gesundheitsmangerin
Praxis für mentale Gesundheit & Achtsamkeit

Thomas Wagner
IKKimpuls-Team
IKK gesund plus

Christian Hampf
Projektmitarbeiter
KAUSA-Landesstelle Sachsen-Anhalt
im **IHK Bildungszentrum**

Dr. Brigitt Koschel

