

„Umgang mit Stress am Arbeitsplatz – Arbeit gut gestalten– seine Widerstandkräfte stärken“

**Dienstag, 10. Oktober 2023 um 19.00 Uhr im Alfons-Auer-
Haus (Kolpingsaal), Kolpingstr. 43, 88400 Biberach**

Viele erleben heute Stress und Druck am Arbeitsplatz: Immer mehr Arbeit in kürzerer Zeit. Computer und Qualitätsmanagement geben genau vor, wie gearbeitet werden muss.

Einige werden dadurch irgendwann krank, andere bleiben gelassen und gesund.

*„Der weiße Lotos wurzelt im Schlamm und
schwimmt strahlend weiß auf dem Wasser.“
Shantideva*

Wir kennen den Lotus-Effekt von Pflanzen und Oberflächen, die Schmutz einfach an sich abperlen lassen.

Dieser Effekt ist ein Bild für den Umgang mit Herausforderungen und Krisen, in dem man lernt Stress und krankmachende Gedanken an sich abperlen zu lassen.

An diesem Abend lernen Sie wie Sie robuster und widerstandsfähiger werden, um mit Belastungen besser umzugehen sowie einfache Körperübungen, die das Nervensystem stärken.

Hermine Burger, Betriebsseelsorgerin

Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA)

