



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

## LZG-Telefonfortbildungen 2021

### Eine Stunde für Ihre Gesundheit

Impulse für gesundes Arbeiten – einfach auf den Punkt gebracht

Die LZG bietet mit „LZG-Telefonfortbildungen“ auf unkomplizierte Weise eine niedrigschwellige und ressourcenschonende Unterstützung bei der praktischen Umsetzung gesunder Arbeitsstrukturen für Unternehmen und Erwerbstätige.

Themen-Schwerpunkt ist 2021 die Förderung der psychischen Gesundheit im Setting Arbeitswelt – eine Herausforderung, vor der Betriebe und ihre Beschäftigten nicht nur während der Corona-Pandemie stehen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in kleinen und Kleinstunternehmen.

### Themen 2021 (jeweils mittwochs, 11:00 bis 12:00 Uhr)

#### 24. Februar 2021

**Konfliktmanagement: Konflikte lösen in den eigenen Reihen –  
Gesund und handlungsfähig im Betrieb bleiben oder  
wieder werden**

Beatrix R. Kraml, Supervision, Organisationsentwicklung,  
Psychotherapie HP, Bockenheim

|beatrixkraml|

#### 24. März 2021

**Atem im Beruf - Atemzentrierte Körperarbeit als wirkungsvolles  
Gesundheitskonzept/-instrument im Betrieb**

Bärbel Iken, Atemtherapeutin, Familienpädagogin, Praxis  
atemschwung, Ingelheim

atem  schwung

#### 28. April 2021

**Resilienz: „Wenn das Leben mir Zitronen reicht“  
Psychische Widerstandskraft stärken im Betrieb**

Professorin Dr. Katrin Keller, Leitung Organisationsentwicklung der ctt  
Reha-Fachkliniken GmbH, Trier

  
ctt  
Reha-Fachkliniken  
GmbH

#### 14. Juli 2021

##### **Wertschätzende Kritik in der Arbeitswelt – wie äußere ich mich konstruktiv, wenn etwas schief läuft?**

Gangolf Neubach, Gangolf Neubach Consulting, Mainz



#### 25. August 2021 (Themenwechsel)

##### **Energiemanagement: Aktivieren Sie Ihre persönlichen Stärken und Kräfte**

Sarina Brand, lebensfreude gesundheitsmanagement, Saarbrücken



#### 29. September 2021

##### **Wege aus der Stressfalle am Arbeitsplatz**

Tanja Wehrmeier, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Persönlichkeitsdiagnostik & -entwicklung, endlich ich sein, Schiffweiler



#### 27. Oktober 2021

##### **Besser schlafen – besser arbeiten: natürliche Regeneration und Selbstheilung in der Nacht**

Bianca Ionescu, Geschäftsführerin GFS - Institut für Gesundheitsförderung und Stressprävention GbR, Koblenz



#### 24. November 2021

##### **Das Internet – noch eine Suchtgefahr am Arbeitsplatz?! Informationen, Auswirkungen und Hilfen**

Johanna Surrey, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Fachstelle Glücksspielsucht und Medienabhängigkeit im Haus der Diakonie in Ludwigshafen und Bad Dürkheim



## ORGANISATORISCHES

### **Es ist keine Anmeldung notwendig**

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

### **Ansprechpartnerin**

Hedda Werner

Telefon 06131 2069-51

E-Mail [hwerner@lzg-rlp.de](mailto:hwerner@lzg-rlp.de)

### **Veranstaltet von der**

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)