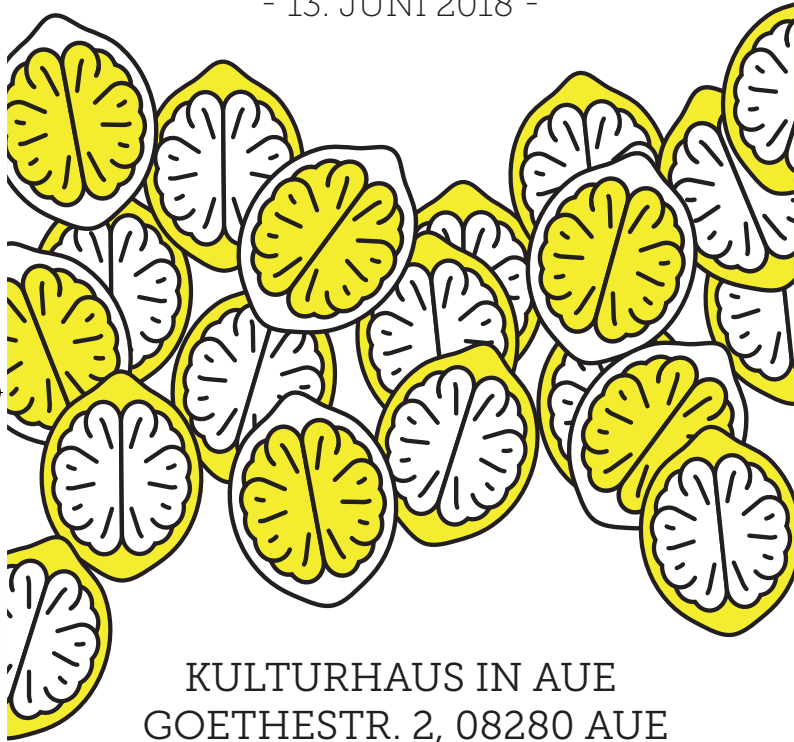




**1. FACHTAG  
ZUR PSYCHISCHEN  
GESUNDHEIT IM  
ERZGEBIRGSKREIS 2018**

- 13. JUNI 2018 -



KULTURHAUS IN AUE  
GOETHESTR. 2, 08280 AUE  
EINLASS AB 9 UHR  
BEGINN 10 UHR

**THEMA: „PSYCHISCH GESUND  
– PSYCHISCH KRANK?“**

[WWW.KOPFVITAMIN.DE](http://WWW.KOPFVITAMIN.DE)

# „PSYCHISCH GESUND – PSYCHISCH KRANK?“

## 1. FACHTAG ZU PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Psychisch gesund zu sein stellt eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe dar. Jedoch kann eine Schwächung der psychischen Gesundheit sowohl mit individuellen (u.a. Krankheitsanfälligkeit, verringerte Leistungsfähigkeit) als auch gesellschaftlichen Konsequenzen (u.a. Arbeitsunfähigkeit) einhergehen.

Der Einzelne kann dies entweder am eigenen gefühlsmäßigen Wohlbefinden feststellen oder daran, dass er sich an positiven Aktivitäten im Leben nicht mehr erfreuen kann. Bleibt die geschwächte psychische Gesundheit eine längere Zeit erhalten, kann dies das Entstehen psychischer Störungen bedingen. Gegenwärtig sind auf Grund der weiten Verbreitung derartiger Beeinträchtigungen insbesondere Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen unter allen Alters- und Berufsgruppen festzustellen.

## INHALTLICHER ANSATZ

**Was bedeutet „psychisch gesund“?**

**Warum soll ich mich mit meiner psychischen Gesundheit beschäftigen?**

**Wie kann ich als Arbeitgeber dazu beitragen, dass die Mitarbeiter meines Unternehmens gesund bleiben?**

In Impulsvorträgen, Diskussionsrunden und praktischen Workshops sollen die o.g. Fragen beantwortet werden. Dabei werden wissenschaftliche Erkenntnisse, praxisnahe Empfehlungen und innovative Ansätze in den Mittelpunkt gestellt, sowohl für den eigenen Gebrauch, aber auch für den beruflichen Kontext.

Die Themen der psychischen Gesundheit können für die therapeutische, aber auch beratende Tätigkeit genutzt werden.

Ein wesentlicher Teil des Fachtags wird das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ behandeln – ein lohnenswerter Blick für Unternehmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Arbeitnehmern.

### **KOPFVITAMIN - Dr. rer. nat. Frederik Haariq**

Friedensweg 21, 08340 Schwarzenberg  
Telefon: 01520 - 851 4949  
info@frederikhaariq.de



# THEMEN

## **Vorträge:**

- Einführung in das Konzept der psychischen Gesundheit (Definition, Merkmale, Relevanz, Nutzen)
- Positive Psychologie - Welche Stärken bieten Gefühle und Einstellungen?
- Betriebliches Gesundheitsmanagement - zur Erhaltung von psychischer Gesundheit im Kontext von Arbeit und Organisation

## **Workshops:**

- Stressprävention und Selbstfürsorge – was kann ich selbst für mich tun?
- Patientenschulung zum Thema Stress, Ernährung und Drogen
- Achtsamkeit – von einer Rosine zur Lebenseinstellung
- Auszeit! - Entspannung und gesunder Schlaf

Zudem wird die Veranstaltung durch einen **Science Slam-Beitrag** eröffnet.

**Anmeldeunterlagen mit allen erforderlichen Details können abgefordert werden.**

---

Der Fachtag für psychische Gesundheit wird von „KOPFVITAMIN – Lotse für Angewandte Psychologie“ veranstaltet.

Ziel von „KOPFVITAMIN“ ist es, Themen der Psychologie für unterschiedliche Zielgruppen aufzubereiten und anwendbar zu machen.

## **Weitere Informationen:**

[www.kopfvitamin.de](http://www.kopfvitamin.de)  
[www.frederikhaarig.de](http://www.frederikhaarig.de)



# ICH BIN INTERESSIERT

UND BITTE UM DIE ZUSENDUNG DER ANMELDEUNTERLAGEN.

- ALS UNTERNEHMEN - VEREIN - INSTITUTION
- ALS INTERESSIERTE EINZELPERSON / GRUPPE

.....  
UNTERNEHMEN / VEREIN / INSTITUTION

.....  
ANSPRECHPARTNER / NAME / VORNAME

.....  
ANSCHRIFT

.....  
E-MAIL

.....  
TELEFON



KOPFVITAMIN®

**KOPFVITAMIN**  
**Dr. rer. nat. Frederik Haartig**

Friedensweg 21  
08340 Schwarzenberg