

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

ZWISCHEN GENUSS UND SUCHT

Umgang mit Genussmitteln im stressigen Alltag

ZU WENIG ANMELDUNGEN
SEMINAR WURDE ABGESAGT

Zielgruppe
 alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Schokolade, Kakao, Kaffee, Tee, Tabakwaren und Alkohol – zu den Genussmitteln zählen Lebensmittel und Substanzen, die nicht in erster Linie wegen der enthaltenen Nährstoffe konsumiert werden, sondern weil sie Glücksgefühle auslösen, anregend oder entspannend wirken. Größere Mengen können jedoch der Gesundheit schaden.

Ist es eine bestimmte Emotion oder Stress, die Situation an sich, unsere Umgebung, oder gar die gesellschaftliche Akzeptanz, die uns zu Genussmitteln verleitet? Aber wie viel Genuss bleibt denn eigentlich noch, wenn bestimmte Mittel aus dem eigenen Leben gar nicht mehr wegzudenken sind und das Risiko besteht, dass ein Genussmittel zum Suchtmittel wird, das der Gesundheit schadet.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich damit, was unter Genuss- und Suchtmitteln verstanden wird, welchen Zusammenhang es zwischen Stress und Suchtgefahren gibt, wie eine Abhängigkeit entstehen kann, was Sie vorbeugend tun können, um negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Zudem lernen Sie Methoden zur Stressbewältigung sowie Hilfsangebote kennen.

Ziel

- Sie sind sensibilisiert für das Thema Genussmittel/Suchtstoffe und damit verbundene Gefährdungen.
- Sie lernen Stressbewältigungsmethoden für Ihren Alltag kennen.
- Sie erhalten Kenntnis zu vorbeugenden Maßnahmen.
- Sie kennen betriebliche und außerbetriebliche Hilfsangebote.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

- Input zum Thema Genussmittel/Suchtstoffe
- Abhängigkeitsentwicklung
- Input zum Thema Stress und Suchtmittel
- Präventionsmaßnahmen und Methoden zur Stressbewältigung
- Kenntnisse zu Hilfesystemen und Hilfsangeboten

Seminarnummer:
 Q4.2.1.10

Methode:
 Theoretischer Input, Austausch und Beantwortung von Fragen

Referent*in:
 Kay Toewe
 Präventionsfachkraft
 Fachstelle Sucht

Termin:
 29.11.2022

Zeit:
 09:00 Uhr – 11:00 Uhr

Ort:
 Studieninstitut Rhein-Neckar,
 U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
 Raum 518

Anmeldeschluss:
 25.10.2022

Gebühr:
 zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)