



Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2025

E-09 „Mental Health: Achtsam handeln im Arbeitsalltag“

Datum:	1. März bis 31. August 2025
Ort:	online unter https://sharepoint.jmrlp.de/Abt2/Lernplattform/_layouts/15/start.aspx#/SitePages/Homepage.aspx
Zielgruppe:	Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
Inhalt:	<p>In diesem E-Learning werden Ihnen Möglichkeiten an die Hand gegeben, um Ihr Arbeitsleben so zu gestalten, dass das Risiko psychischer Probleme minimiert wird. Dafür werden ressourcenorientierte Gesundheitskonzepte vorgestellt, der Wert von Kolleginnen und Kollegen, sowie von sozialen Netzwerken für die Prävention und Früherkennung psychischer Probleme verdeutlicht und hilfreiche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen aufgezeigt.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Ressourcenorientierte Gesundheitskonzepte verstehen○ Die Relevanz von Kolleginnen und Kollegen, sowie von sozialen Netzwerken für die psychische Gesundheit kennen○ Das Konzept der Achtsamkeit verstehen und entsprechende Übungen nutzen○ Den eigenen Einfluss auf die psychische Gesundheit kennen und zum Handeln befähigt werden
Anbieter:	Pink University GmbH
Anmeldefrist:	ohne
Veranstalter:	Rheinland-Pfalz