

Seminarangebot

# MENTAL HEALTH

**Darüber sprechen, was uns innerlich bewegt,  
und lernen, gut mit uns selbst umzugehen.**

**Wissen, Reflexion und praktische Impulse.**

## **Mentale Gesundheit ist die Grundlage für Wohlbefinden. Aber was genau bedeutet das?**

In einer Zeit steigender Anforderungen, ist der bewusste Umgang mit Gedanken, Emotionen und Belastungen wichtig. Dieses Seminar vermittelt keine Wunderlösung, aber thematisiert offen das Wissen zu Mental Health, fördert die Selbstreflexion und gibt praxisnahe Impulse, um die eigene psychische Gesundheit besser wahrzunehmen und langfristig zu erhalten.

## **Termine & Ort**

Das Seminar umfasst fünf Tage die in insgesamt drei Blöcke aufgeteilt sind:

**16. – 17.06.26**

**30.06. – 01.07.26**

**14.07.26**

Die Module finden bei MA&T in Würselen statt.



## **Inhalte**

- Mental Health verstehen
  - Selbstcheck, Rollen im Leben, Energie, Work-Life-Balance, kognitive Verzerrungen
- Stress
  - Stressoren, Stressverstärker, Stressbewältigung, Zeitmanagement
- Emotionale Selbstführung
  - Resilienz, Krankheitsbilder, Umgang mit Kolleg\*innen, Prävention
- Kommunikation
  - Missverständnisse, Macht von Sprache, Erwartungen
- Reflexion

Das Angebot ist offen für alle – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

**Ansprechperson bei Interesse: Daniela Drost**

daniela.drost@mat-gmbh.de



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union