

Mobbing und Burn-out – mit Achtsamkeit und Resilienz wieder stark werden

MaMut e.V. lädt Sie in Zusammenarbeit mit der AOK NORDWEST und der VHS im Kreis Herford ein zu einem

Online-Zoom-Seminar
16. September 2021
von 19.00 bis 21.00 Uhr

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen im Rahmen der Zoom-Veranstaltung einen Überblick über die Themen Mobbing, Burnout und Psychosomatik erhalten. Sie erkennen Anzeichen von Mobbing und Belastungssymptomen wie Burn-out.

Wir sprechen über erste Entlastungsstrategien durch resilienz- und achtsamkeitsbasierte Konzepte sowie ein verändertes Kommunikationsverhalten.

Die Referenten:

- **Arno Schrader – Fachanwalt für Arbeitsrecht**
- **Ludger Düchting – AOK NORDWEST**
- **Tatjana Schilling – Heilpraktikerin (Psychotherapie)**
- **Lisa Frings – Master of Counseling und Systemische Therapeutin**
- **Ralf Wiecker – Heilpraktiker**

Melden Sie sich mit einer E-Mail an: kontakt@mobbing-solutions.de

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Einladung und einen Link zur Veranstaltung.

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Veranstalter:

MaMut – Institut für faire Unternehmenskultur e.V. | Arndtstr. 2 | Herford
Tel.: 05221 169093 | www.mobbing-solutions.de

In Zusammenarbeit mit:

AOK NORDWEST | Kurfürstenstr. 3-7 | Herford
VHS im Kreis Herford | Münsterkirchplatz 1 | Herford

Mobbing – Burn-out – Psychosomatik
Achtsamkeit – Resilienz