

IGsgMAR

Interessengemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation

Email: igsgmar@aol.com

gefördert durch den Verband der Ersatzkassen

Selbsthilfegruppe IGsgMAR:

Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz und im Homeoffice fördern

Die Interessengemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation (IGsgMAR) entstand im Oktober 2007. Ihr Ursprung ist die Idee, Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Selbsthilfegruppe anzubieten, die den Zusammenhang zwischen seelischer Gesundheit und Berufstätigkeit zum Thema macht. Viele dieser Menschen stehen im Arbeitsleben, möchten dorthin zurück und/oder haben Schwierigkeiten, mit den psychischen Belastungen im Arbeitsleben und ihren eigenen Empfindlichkeiten angemessen umzugehen. Es geht z.B. um die Gestaltung der Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten oder um ungewohnte Leistungsanforderungen am Arbeitsplatz, Stresserleben und Versagensängste.

Die IGsgMAR bietet einen Erfahrungsaustausch über die individuelle Arbeitssituation und ihre besonderen Probleme. Sie richtet sich insbesondere an Arbeitnehmer, Arbeitslose und Rehabilitanden. Besondere Zugangsvoraussetzungen gib es nicht. Eine Bereitschaft, sich konstruktiv mit dem Thema Arbeit auseinandersetzen zu wollen, wird erwartet. Die IGsgMAR möchte tendenziell zum Arbeiten ermuntern. Die Gruppenabende beinhalten einen themenzentrierten Erfahrungsaustausch, bestimmt durch die Wortbeiträge der Teilnehmer mit einem Einstieg durch den Moderator, der seit Jahrzehnten auf dem ersten Arbeitsmarkt berufstätig ist und die IGsgMAR gegründet hat. Neben der Erwerbsarbeit wird auch ehrenamtliche Arbeit angesprochen.

Die Gruppensitzungen finden einmal monatlich statt - in der Regel an einem Montag von 18:30 bis 20:00 (Termine auf der Rückseite)

Freizeitheim Lister Turm
Waldeseestraße 100, 30171 Hannover
U-Bahn 3,7 bis Lister Platz

Therapeutischen Erwartungen und rechtlicher Beratung kann nicht entsprochen werden. Wir freuen uns über neue Gesichter, die sich mit dem Themenbereich Arbeit und seelische Gesundheit auseinandersetzen wollen.

Wer Einladungen zu den monatlichen Treffen bekommen möchte, wende sich an KIBIS oder schreibe vorzugsweise eine E-Mail. Auf facebook befinden sich viele Informationen.

Kontakt: KIBIS Tel. 66 65 67

Email: igsgmar@aol.com (Christoph von Seckendorff, Leitung)

facebook: <https://www.facebook.com/Arbeit.und.seelische.Gesundheit/>

IGsgMAR

InteressenGemeinschaft seelisch gesunder Menschen in Arbeit oder Rehabilitation

email: igsgmar@aol.com

Infos bei KIBIS, Tel. 0511-66 65 67

gefördert durch den Verband der Ersatzkassen

Wir sind eine Selbsthilfeinitiative für seelisch gesundende Beschäftigte, Arbeitsuchende und Rehabilitanden und präsentieren unser

IGsgMAR - PROGRAMM

bis Jahresende 2022

„Stark trotz Stress: Gelassenheit finden und Kraft tanken im Job“

Montag, den 20.03.22	Was unser Akku braucht – auch auf die Haltung kommt es an
Montag, den 25.04.22	Runter von der „Ärgerpalme“ und Mythos Misserfolg - die Macht der Selbstempathie
Montag, den 16.05.22	Arbeitssucht, Erschöpfung und Burnout als Karrierebremse
Montag, den 20.06.22	Wunder „Pause“ und Biorhythmus – warum wir Pausen brauchen
Montag, den 18.07.22	Der optimale Feierabend – Methoden und Rituale zum Abschalten
Montag, den 15.08.22	Entspannung beginnt im Kopf – wie Körper und Geist auf Stress reagieren
Montag, den 19.09.22	Prioritäten setzen und Neinsagen lernen - Urlaubsfeeling beginnt im Alltag
Montag, den 17.10.22	Auch mal blau machen? – Entschleunigungsstrategien für nachhaltige Erholung
Montag, den 21.11.22	„Gut reicht völlig“ – Denkfallen des Perfektionismus
Montag, den 19.12.22	Wertschätzen was ist und ganzheitlich leben - den Fokus neu ausrichten

© IGsgMAR Februar 2022

Die kostenlosen Veranstaltungen finden alle in Präsenz im Freizeithaus Lister Turm (Walderseestr. 100 – Nähe Lister Platz) statt und dauern von 18.30 – ca. 20.00 Uhr.

Die jeweils aktuell gültigen Corona-Bestimmungen sind kurz vorher zu erfragen

Voranmeldung unter igsgmar@aol.com möglich, Einladungen erfolgen zusätzlich per Email.

- Achtung: Teilnehmerbegrenzung -

Die IGsgMAR ist eine reine Selbsthilfeinitiative von Betroffenen für Betroffene. Sowohl therapeutischen Erwartungen als auch rechtlicher Beratung kann nicht entsprochen werden. Es gibt Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch.