



Kooperation der Feuerwehrverbände im Regierungsbezirk Karlsruhe

Einladung zur Online-Veranstaltung

Stark im Stress – achtsam im Feuerwehr - Alltag und in Krisenzeiten

Termin: 14. Juni 2023 **Beginn:** 19:00 Uhr **Dauer:** ca. 2 Stunden

Ort: Onlineabend der Weiterbildungsplattform der Kooperation der Feuerwehrverbände im Regierungsbezirk Karlsruhe

Thema: Stark im Stress – achtsam im Feuerwehr - Alltag und in Krisenzeiten

Themeninhalte: Die Teilnehmer werden sensibilisiert für einen gesunden und achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Psyche.

Der Impulsvortrag erklärt „Achtsamkeit“ und ihre Ziele wie die Stärkung des Wohlbefindens, der Konzentrationsfähigkeit und des Immunsystems. Gemeinsam erleben die Teilnehmer unterschiedliche Instrumente der Achtsamkeit und nehmen Ideen für die Gestaltung eines achtsameren Alltags mit.

Basiswissen zum Thema Stressfitness ergänzen die wertvollen Impulse:

1. Was ist Stress und wie reagiert unser Körper auf Stress
2. Welche Stresskompetenzen (Ansatzhebel) können wir uns zur Stressreduktion bzw. für einen gesünderen Umgang mit Stressoren aneignen
3. Wie eine resiliente Lebenshaltung unsere Gesundheit in Veränderungen und Krisen schützen, kann

Referent: Markus Fritsch Kreisfeuerwehrverband Calw
Betriebswirt (VWA)
Experte für Rückengesundheit und Psychische Gesundheit
Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Zielgruppe: Alle interessierten Personen aus allen Bereichen der Feuerwehr.

Teilnehmerzahl: Die Onlineteilnehmeranzahl ist nicht begrenzt

Seminargebühren: Es fallen keine Seminargebühren an.



Kooperation der Feuerwehrverbände im Regierungsbezirk Karlsruhe

Anmeldung: Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung der Teilnehmer über den Link der Weiterbildungsplattform der Kooperation der Feuerwehrverbände im Regierungsbezirk Karlsruhe.

Wichtig: Bitte die E-Mail-Adresse im Anmeldeportal zum Online-Abend genau sowie vollständig hinterlegen und vor dem Versand zur Anmeldung nochmals kontrollieren, da an diese E-Mail-Adresse die Zugangsdaten zum Online-Seminar versendet wird! Der Link für die Veranstaltung selbst ist in der Bestätigungsmail unter dem Wortlaut: "Link zur digitalen Veranstaltung: Hier gelangen Sie zur digitalen Veranstaltung" hinterlegt.

Ihr bekommt eine Teilnahmekarte zugesendet. Dieses bitte ab 18:55 Uhr selbst scannen. Damit wird die Anwesend automatisiert eingetragen. Die sich eingescannten Teilnehmer bekommen im Anschluss an das Seminar eine Teilnahmebescheinigung zugesendet.

Anmerkung zur Anmeldung

Es gibt folgendes Anmeldeverfahren für dieses Seminar.
Für die Onlineveranstaltung

Ihr bekommt eine Teilnahmekarte zugesendet. Dieses bitte ab 18:55 Uhr selbst scannen. Damit wird die Anwesend automatisiert eingetragen. Die sich eingescannten Teilnehmer bekommen im Anschluss an das Seminar eine Teilnahmebescheinigung zugesendet.

Anmeldelink:

https://server43.sewobe.de/webportal/events/overview?MANDANT_KEY=U-512881acacd02969b1ff6f0b27a1d196&SINGLEPAGE=1

Anmeldeschluss:

Zur Onlineveranstaltung am 14. Juni 2023 um 18:30 Uhr