

**Die PAG bietet im Rahmen der  
Veranstaltungsangebote der VHS folgende  
zwei Seminare an:**

Für die Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt  
zur VHS Mitte auf!

Hamburg, im September 2016

**1) Psychische Belastung bei der Arbeit - was können Beschäftigte tun?**

Zeit- und Leistungsdruck, Multi-Tasking, Monotonie oder mangelnde Unterstützung von Kolleg/innen und Führungskräften können krankmachen. Häufig leiden Teilnehmende unter Stress und fühlen sich ausgebrannt. Sie wissen nicht, wie sie mit den Belastungen umgehen und ihre Situation verändern können. Unklar ist, welche Rechte und Pflichten Arbeitgeber, Führungskräfte und Interessensvertreter haben. Der Workshop informiert über betriebliche und individuelle Lösungswege. Er richtet sich insbesondere an Kursleitende aus den Bereichen Gesundheit und Beruf. In Kooperation mit der Anlaufstelle "Perspektive Arbeit & Gesundheit".  
Sternschanze, VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstraße 75 **Fr., 11.11.16, 9.30-12.30 Uhr**

**2) Gesunde Arbeit gestalten - Wege aus der Belastung?**

Zeit- und Leistungsdruck, ständige Unterbrechungen, Multi-Tasking, Monotonie oder mangelnde Unterstützung von Kolleg/innen und Führungskräften können krankmachen. Um Beeinträchtigungen vorzubeugen, ist es wichtig, rechtzeitig aktiv zu werden und die Situation zu verändern. Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich durch ihre Arbeit belastet fühlen und sich über Fragen rund um das Thema "Arbeits- und Gesundheitsschutz" informieren möchten. Ziel ist, die eigene Belastungssituation zu klären, besser zu verstehen und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. In Kooperation mit der Anlaufstelle "Perspektive Arbeit & Gesundheit".  
Sternschanze, VHS-Zentrum Mitte, Schanzenstraße 75, **Sa. 26.11.16, 11-16 Uhr So., 27.11.16, 11-16 Uhr**