



Hochschule **RheinMain**

EINLADUNG

An alle weiblichen Beschäftigten zur
Online-Frauenvollversammlung

Thema:
Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

07.03.2024 | 09:30 Uhr



Programm:

Grußwort der Präsidentin Frau Prof. Dr. Eva Waller.

Vorstellung der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Fachbereiche.

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz | Referentin: [Dr.in Eva Elisa Schneider](#)

Wie kann ich Stress reduzieren? Wie sag ich meiner:meinem Vorgesetzten, dass ich überlastet bin? Was kann die Hochschule tun, um die mentale Gesundheit der Mitarbeiterinnen nachhaltig zu fördern?

In Zeiten von digitalem Overload und Dauerkrise gewinnt mentale Gesundheit im Job immer mehr an Bedeutung. Dr.in Eva Elisa Schneider wird eine kleine Einführung zum Thema mentale Gesundheit am Arbeitsplatz geben sowie praktische Impulse mit uns teilen. In einer Frage-und-Antwort-Runde wird sie zudem ausführlich auf Ihre Fragen eingehen können.

Vorstellung der Angebote im Rahmen des EAP (Employee Assistance Programm) an der HSRM.

Zwischendurch gibt es mehrere Möglichkeiten zur Diskussion und Austausch.

Wann

07.03.2024

09:30 bis 12:00 Uhr

Wo

Zoom (die Zugangsdaten werden kurz vor der Veranstaltung verschickt)

Anmeldung

Zur besseren Planbarkeit bitten wir um Anmeldung bis zum 01.03.2024 über unser [Anmeldeformular](#)

Veranstalterinnen:

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte & Team