



### ERZgesund - Gesunde Unternehmen im Erzgebirge meets Business Afterwork 2.0 THEMENTAG & WORKSHOP zur Säule Stressbewältigung

Stress kann entstehen, wenn die Beanspruchung steigt und körperlicher und psychischer Leistungsdruck zu viel werden. Wer den Eindruck hat, keine Kontrolle über das zu haben, was ihm widerfährt und trotzdem damit umgehen muss, hat Stress. Im täglichen Zusammenspiel von Arbeit, dem Alltag, der Familie und der Freizeitgestaltung fällt es uns immer schwerer die Balance zu halten. Auch wenn Stresserleben individuell ist, gibt es Strategien zur Stressbewältigung, die jeder für sich nutzen kann und vor allem sollte.

Das Netzwerk ERZgesund möchte Ihnen Impulse aufzeigen und Handlungsempfehlungen geben, um den richtigen Umgang mit Stress und Stressfaktoren zu erlernen. Nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter.

Ein Tag zum Kennenlernen und Vertiefen. Lernen Sie uns, das Netzwerk ERZgesund, kennen und treffen Sie im Anschluss bei Business Afterwork 2.0 Vertreter der jungen, regionalen Wirtschaft. Nutzen Sie außerdem die Möglichkeit zum Vernetzen und Kontaktieren oder zum Schnuppergolfen.

Wir laden Sie herzlich zum Thementag / Workshop - Stressbewältigung am **28. Juni 2019, ab 15.00 Uhr** auf das Areal des Golfparks Bad Schlema ein. Sie haben die Möglichkeit an einem oder beiden Teilen der Veranstaltung teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

#### Teil 1 - ERZgesund

- 15.00 Uhr **Einlass Teil 1**
- 15.30 Uhr **Begrüßung & Kurz-Update**  
Über das Netzwerk ERZgesund  
(Nicole Strebe - Projektleitung ERZgesund)
- 15.45 Uhr **Impuls**  
Psychische Gesundheit und Stressprävention  
(Dr. psych. Frederik Haorig - Kopfvitamin)
- 16.15 Uhr **Workshop / Interaktion**  
Positive Psychologie und Techniken im  
Umgang mit Stress  
(cand. Ma. Sc. Hanna Schade -  
Kopfvitamin e. V.)
- 16.50 Uhr **Pause zur eigenen Verwendung, Netzwerken  
oder Verabschiedung**

#### Teil 2 - Business Afterwork

- 16.50 Uhr **Einlass Teil 2**
- 17.30 Uhr **Begrüßung**  
(Katrin Winkler - Vorstandsvorsitzende IGA Aue e. V.)  
**Der Weg zum Siegel**  
(Nicole Strebe - Projektleitung ERZgesund)
- 18.00 Uhr **Workshop / Interaktion**  
Gesundes Arbeiten - Ideen, Ansichten, Erfahrungen  
(Kopfvitamin e. V.)
- danach **Handlungsempfehlungen**
  - Vereinbarkeit von Familie & Beruf
  - Stress am Arbeitsplatz
  - Beeinflussung meiner Mitarbeiter
- 19.30 Uhr **Über den Golfpark West-erzgebirge**  
(Jens Karluß - Golfclub Bad Schlema e. V.)
- danach **Möglichkeit zum Schnuppergolfen / Netzwerken**
- 22.00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

# NETZWERK ERZGESUND

# meets

28. Juni 2019, Golfpark Bad Schlema  
Grubenstraße 24, 08301 Aue-Bad Schlema

## BUSINESS2.0 AFTERWORK



PROJEKTLEITUNG:

Industrie- & Gewerbevereinigung Aue e. V.  
Rudolf-Breitscheid-Straße 65, 08280 Aue

Telefon: 03771 - 59 85 16, Fax: 03771 - 59 80 61, E-Mail: [info@iga-aue.de](mailto:info@iga-aue.de)

[www.iga-aue.de](http://www.iga-aue.de)



Dieses Projekt wird gefördert von der Sächsischen AufbauBank (SAB).

© Design / Konzept: Beuthner Grafik & Konzepte



## RÜCKMELDUNG

**Achtung: Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um zeitnahe und verbindliche Anmeldung bis zum 10. Juni 2019.**

**Fax: 03771 / 598 061, E-Mail: [info@iga-aue.de](mailto:info@iga-aue.de), Mobil: 0173 / 56 76 097**

Ich melde mich an für:

 Teil 1 Teil 2\* Schnuppergolfer\*\* ich nehme nicht teil, möchte aber gern weiter Informationen zum Projekt erhalten.

Firma

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

E-Mail / Telefon

PLZ, Ort

Datum / Unterschrift

\* Bitte beachten Sie, dass für Ihre Teilnahme am zweiten Teil der Veranstaltung 20 € als Veranstaltungs- / Verpflegungspauschale anfällt. Wir bitten Sie diese in bar am Einlass bereit zu halten (IGA-Mitglieder 15 €). Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung auf zwei Teilnehmer pro Unternehmen limitiert ist.  
\*\* Teilnehmerzahl begrenzt auf 30 Personen.

Eine Teilnahme am Veranstaltungstag ohne Voranmeldung ist nicht möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, sollten Sie kurzfristig verhindert sein. Hinweis: Wir behalten uns vor, die Veranstaltung in Bild & Ton aufzuzeichnen und die Aufnahmen zu veröffentlichen. Mit der Anmeldung, Teilnahme und Zahlung der Verpflegungspauschale für unsere Veranstaltung Teil 2 erklären Sie sich einverstanden im Rahmen dieser Aufzeichnungen sicht- und hörbar zu sein.