

26-K10602H Unibund-Vortrag: Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Beginn	Mittwoch, 14.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anica Pilz
Kursort	Theatersaal im JSG, Bodelschwinghstr. 29, 97753 Karlstadt

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Grundlage für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit – sowohl im Beruf als auch im Privatleben. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie Stress entsteht, welche Warnsignale auf eine zunehmende Belastung hinweisen und wie sie ihre mentale Gesundheit aktiv stärken können. Wissenschaftlich fundierte Inhalte, anschauliche Beispiele und praktische Übungen vermitteln alltagstaugliche Strategien für mehr Resilienz und Wohlbefinden

Referentin: Anica Pilz, M.Sc. Psychologie

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Lehrstuhl für Psychologie V der Universität und dem Förderverein "Freunde des Johann-Schöner-Gymnasiums e.V."

Die Veranstaltung ist barrierefrei.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Gesundheitskampagne „MSP – Meine Starke Psyche. Mehr Wohlbefinden im Alltag“ des Landkreis Main-Spessart.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Karlstadt - Theatersaal im JSG

[zur Kursdetail-Seite](#)