

Wie kann kollegiale Unterstützung trotz Homeoffice funktionieren?

Online-Gruppe für Beschäftigte

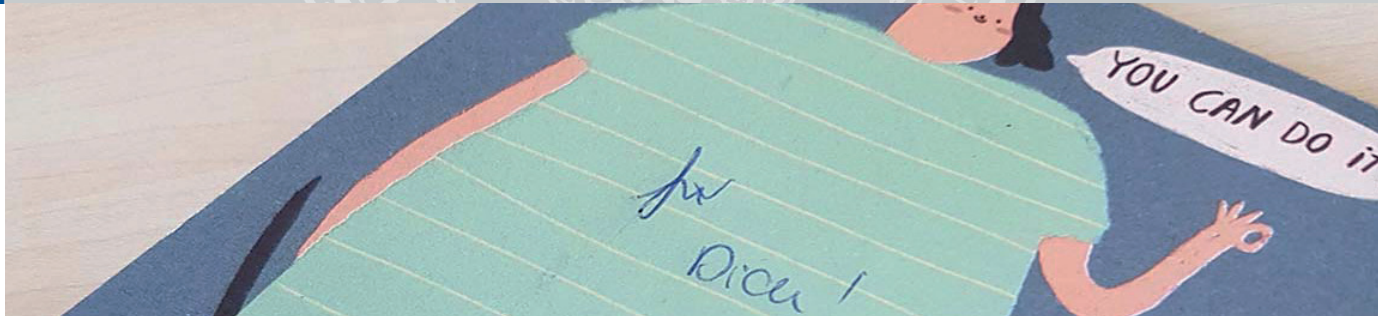
Freitag, 11. Dezember 2020, 09:00 - 10:30 Uhr

Dr. Andrea Reusch

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



**GESUNDE
HOCHSCHULE**



Wie kann kollegiale Unterstützung trotz Homeoffice funktionieren?

Im Frühjahr 2020 waren die umfassenden Einschränkungen durch die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Veränderungen im Arbeitsalltag eine große Herausforderung. Was als eine akute Krise begann, droht nun im Spätherbst und zweiten Teil-Lockdown zu einem chronischen Stressor zu werden, der nicht nur belastet, sondern auch gesundheitlich beeinträchtigen kann.

Die Stressforschung zeigt, dass gerade die **kollegiale Unterstützung** ein relevanter Stresspuffer ist. Die fachlichen Kontakte mit Kolleg*innen und Vorgesetzten sind über verschiedene Medien mittlerweile gut etabliert. Wie aber kann der **informelle Austausch** funktionieren?

Die Gruppe bietet Gelegenheit, die besonderen Stressoren durch das Homeoffice genauer zu beleuchten und **individuelle Bewältigungsmöglichkeiten** gemeinsam zu erarbeiten. Dabei wird die Methode des **systematischen Problemlösens** vorgestellt und angewandt.

Referentin: Dr. Andrea Reusch, Diplom-Psychologin,
Team Gesunde Hochschule

Teilnehmerzahl: max. 8 Teilnehmende

Organisation: Sucht- und Konfliktberatungsstelle

Anmeldung: Bitte melden Sie sich per Mail bis zum **05. Dezember 2020** formlos an unter: gesundheit@uni-wuerzburg.de
Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und Einwahldaten zu ZOOM.