

Einladung

Fit im Stress?

Hamsterrad. Belastung. Jeder will was. To Do's. Zeitdruck. Kennen Sie das auch? Das Leben kann manchmal eine Herausforderung sein. Wagen Sie daher Gelassenheit!

Um auf der Höhe der Zeit zu bleiben, **laden wir Sie**, liebe Kolleginnen und Kollegen, **am Mittwoch 18. Juli 2018 zur Weiterbildungsveranstaltung „Fit im Stress?“ ein.**

Die Veranstaltung findet von **12:00 bis 14:30 Uhr** im Zentralen Hörsaal- und Seminargebäude **Z6** Am Hubland im **Raum 2.006** statt.

Informationen zur Veranstaltung finden Sie auf der [Homepage](#) des Gleichstellungsbüros und der [Allgemeinen Weiterbildung](#) der JMU.

Bitte informieren Sie die Vorgesetzte oder den Vorgesetzten über Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung, die für Sie kostenlos während der Dienstzeit stattfindet, soweit keine dienstlichen Belange entgegenstehen.

Die Dozentinnen, Gabriele Heilmann und Christine Krokauer geben Gelegenheit im Berufsalltag das Abenteuer Gelassenheit zu entdecken und so für sich neue Wege im Umgang mit Belastungen zu finden.

Für unsere Gesundheit sind wir selbst verantwortlich. Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden das Fundament einer leistungsstarken JMU.

Daher freuen sich auf Ihre Teilnahme

Adelgunde Wolpert – Gabriele Heilmann – Christine Krokauer

Fit im Stress?

Wann: **18.07.2018, um 12:00 Uhr**

Wo: **Zentrales Hörsaal- und Seminargebäude Z6, Raum: 2.006**

Anmeldung: **bis zum 13.07.2018 unter**

E-Mail: [**gleichstellung@uni-wuerzburg.de**](mailto:gleichstellung@uni-wuerzburg.de)