

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

der kalendarische Frühlingsbeginn war am 20. März 2017. Die Freude auf schöne sonnige Frühlingstage steigt. Die Natur fängt an zu blühen und zu sprießen. Die Tage werden wieder heller und länger. Dies wirkt sich auch auf unser Wohlbefinden aus. Stimmungssteigernde Hormone werden ausgeschüttet, die uns gute Laune bescheren. Eine gute Voraussetzung neue Perspektiven und Blickwinkel zu betrachten und Ressourcen für den Arbeits- und Lebensalltag neu aufzubauen bzw. zu optimieren. Dafür haben wir Ihnen ein kleines Angebot zusammengestellt. Schauen Sie selbst!

Herzlichst Ihre

Marianne Giesert, Prof. Dr. Anja Liebrich und Tobias Reuter

### **Inhalte des Newsletters:**

- Israel
- Pilgern Jakobspfad
- Literaturtipp
- Neues aus dem WAI-Netzwerk
- Die nächsten Termine

## Studienreise Israel – es sind noch einige Plätze frei!



Freuen Sie sich auf neue Eindrücke aus unterschiedlichen Ländern, verschiedenen Kulturen und unterschiedlichen Zeitabschnitten. Öffnen Sie Ihren Blick für neue Perspektiven und Möglichkeiten für die Arbeits- und Lebenswelt. Wir nehmen Ihre Anmeldungen noch bis zum 3. April entgegen. Entscheiden Sie sich und kommen Sie mit auf unsere interessante, qualitativ hochwertige Reise in einer kleinen Gruppe mit einer sehr professionellen Reiseleitung. Die Anerkennung als Weiterbildungsveranstaltung liegt aus einigen Bundesländern vor. Sind Sie neugierig auf

die vielfältigen Eindrücke und Impulse die uns auf dieser Reise erwarten? Dann kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

[Bei Interesse erhalten Sie hier weitere Informationen.](#) Bei Fragen melden Sie sich gerne unter [guten-tag@arbeitsfaehig.com](mailto:guten-tag@arbeitsfaehig.com)

## Achtsam Pilgern – Ressourcen finden – Besonderheiten erleben



### Wir pilgern, kommen Sie mit?

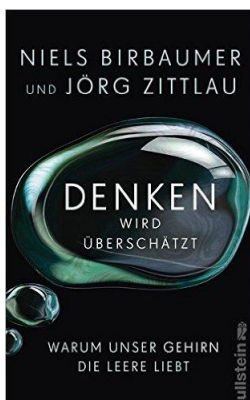
Ressourcen aufbauen und optimieren können Sie vom 01.09- 03.09.2017 mit uns gemeinsam auf der Pilgerwanderung ein Stück des Jakobswegs bzw. Jakobswegs. Begleiten auch Sie uns, von Trier ins Dreiländereck Deutschland-Frankreich-Luxemburg.

Der Jakobsweg, der eigentlich ein Netz aus verschiedenen Wegen darstellt, welches sich über ganz Europa spannt, hat eine sehr lange Tradition. Seit über 1000 Jahren pilgern Menschen zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela.

Wandern Sie mit uns, zum näheren Kennenlernen. Nutzen Sie die Möglichkeit, den Weg mit all seinen Schönheiten, Ungewissheiten, Besonderheiten und Herausforderungen unter den Füßen zu erfahren. Finden Sie die innere Balance und die Offenheit für Unplanbares in allen Dimensionen oder zumindest die Bereitschaft, diese Offenheit (neu) zu lernen.

Sind Sie neugierig? [Hier finden Sie weitere Informationen zur Anmeldung sowie den Flyer mit den genauen Tagesabläufen.](#)

## Literaturtipp



*Niels Bierbaumer & Jörg Zittlau*

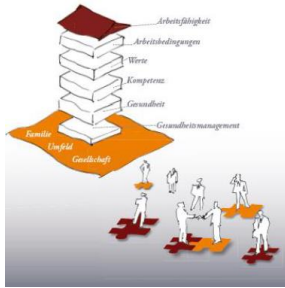
*Denken wird überschätzt: Warum unser Gehirn die Leere liebt*

256 Seiten, Verlag: Ullstein

[Hier gelangen Sie zur Verlagsseite.](#)

Kaum etwas macht uns mehr Angst als die innere Leere. Doch es gibt auch die produktive, gute Leere. Durch bspw. Meditation, Konzentration oder Musik können wir diesen Zustand erreichen - unser Gehirn liebt die Leere, sie macht uns glücklich. Man liest nicht, spricht nicht, auch das Denken scheint versiegt. Unser Gehirn ist weit mehr als nur eine Zentrale des Denkens. Es ist auch ein Organ, das gerne gedankenlos ist. Die aktuelle Hirnforschung liefert weitere Belege für die Lust an der Leere und zeigt, wie wir sie für uns nutzen können - zumal in einer Welt, die von uns ständige Aktivität erwartet.

## Neues aus dem WAI Netzwerk



### Save the Date!

WAI-Netzwerk Jahrestagung vom 06.-07.03.2018 in Berlin  
mit anschließendem Seminar vom 07.-09.03.2018

Ort: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Nöldnerstraße 40,  
10317 Berlin

Wir freuen uns auf Sie!

## Die nächsten Termine

### März

29.03.2017 in Mainz

[Mainzer Kamingespräch: Thema Gender Gesundheit](#)

### April 2017

06.04.2017 - 07.04.2017 in Nürnberg

[Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung](#)

26.04.2017 in Mainz

[Supervision BEM - Tagesveranstaltung](#)

27.04.2017 in Mainz

[WAI – der Work Ability Index in Theorie und Praxis](#)

### Mai 2017

08.05.2017 in Mainz

[DEmobbing: Prävention am Arbeitsplatz - Eintägiges Schnupperseminar](#)

09.05.2017 - 12.05.2017 in Berlin (Grundschulung)

[Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach \(AFCoach\)](#)

10.05.2017 - 11.05.2017 in Mainz

[Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln](#)

15.05.2017 - 16.05.2017

[Forum psychische Gesundheit](#)

17.05.2017 in Mainz

[Alkohol am Arbeitsplatz und in der Lebenswelt - Aktionswoche Alkohol 2017](#)

### Juni 2017

11.06.2017 - 18.06.2017 in Israel

[Studienreise Israel: Zukunftsfähiges Arbeiten und Leben in der Vielfalt](#)

22.06.2017 - 23.06.2017 in Berlin

[3. Forum Betriebliches Eingliederungsmanagement](#)

26.06.2017 - 28.06.2017 in Mainz

[Modul 3: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)

28.06.2017 - 30.06.2017 in Mainz

[Modul 4: Grundlagen und Basiswissen Betriebliche Gesundheitsförderung](#)

[Hier finden Sie unser Seminar- und Tagungsprogramm 2017-2018.](#)

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich über unser Angebot näher informieren? Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49 (0)06131 6039840 oder E-Mail-Adresse: [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com).

Sie finden uns im Internet unter [www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de](http://www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de) und auf Facebook

unter [www.facebook.com/arbeitsfaehig](http://www.facebook.com/arbeitsfaehig).

Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH - Giesert, Liebrich, Reuter -

Fischtorplatz 23

55116 Mainz