

CHILLPACK – Entspannt durch den (Arbeits-) Alltag!

Datum: 04.11.2024

Referentin: Jasmin Hildner



VDAW

NOVO



1. Herausforderung
2. Ziele
3. Konzeption



Agenda

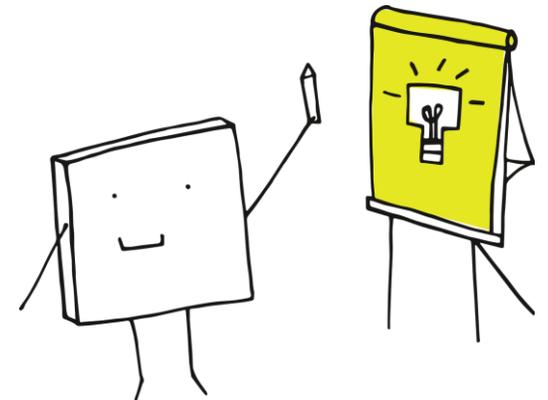
Herausforderung

- Fehlzeiten aufgrund von psychischen Erkrankungen haben innerhalb der letzten 10 Jahre in Deutschland um 48,4% zugenommen (Fehlzeitenreport AOK)
- Stressempfinden und Stressauslöser sind individuell verschieden und verändern sich im Laufe der Zeit



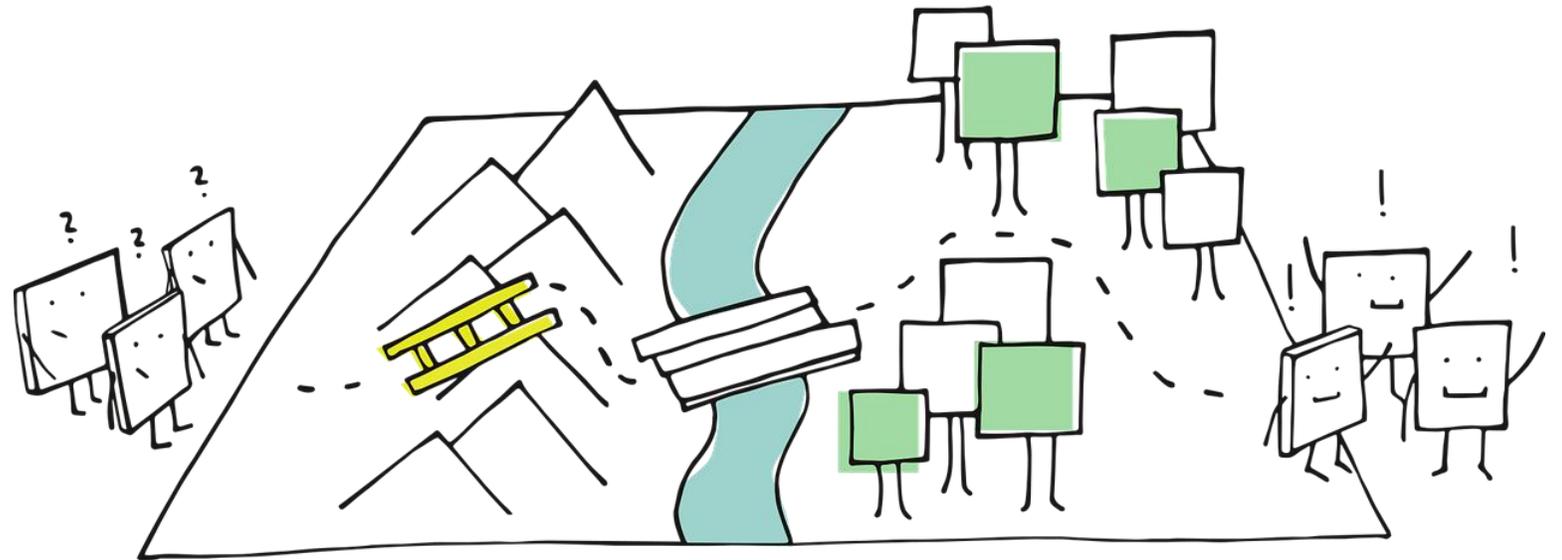
→ Unsere Lösung: CHILLPACK

- Alltagstaugliches Projekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit, das sich individuell an die Bedürfnisse unserer Mitarbeiter*innen anpasst



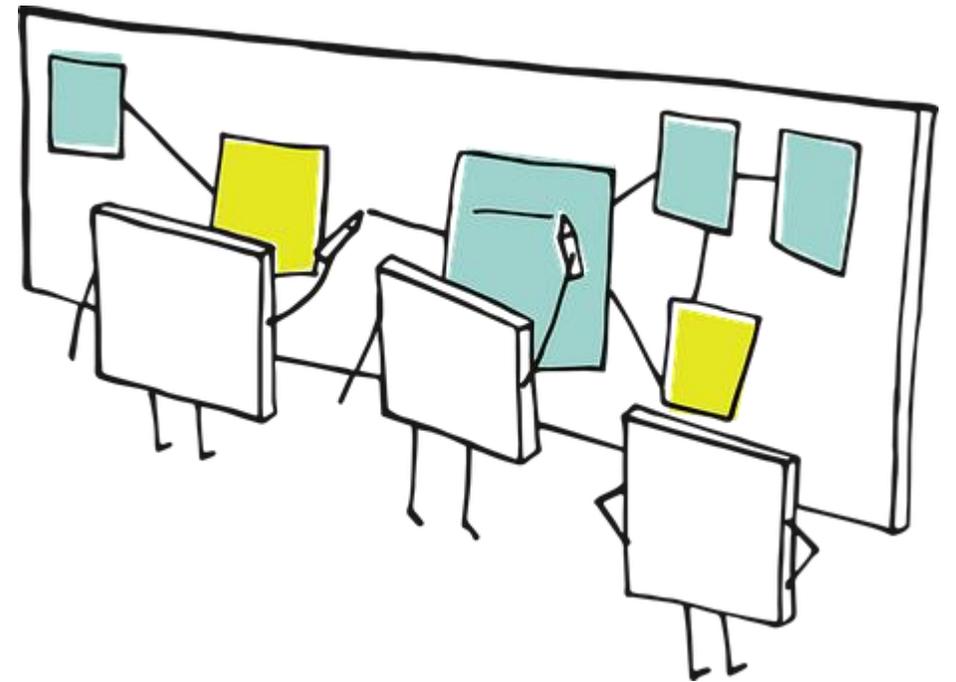
Ziele

- Förderung der mentalen Gesundheit
- Personalisierte Stressbewältigung
- Integration in den Arbeitsalltag
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls



Konzeption

1. Einführungsworkshop
2. Zusammenstellung des persönlichen CHILLPACKS
3. Gestaltung des CHILLPACKS
4. Nutzung im Alltag
5. Regelmäßige Reflexion und Austausch
6. Evaluation



Beispiel CHILLPACK



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Jasmin Hildner

E-Mail: hildnerj@diakonie-coburg.org

Tel.: 09561/816-1112



VOW

NOVO