

Psychosomatisches  
Versorgungsnetz Main-Rhön  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen  
Telefon: 0971 84-2825

18.07.2024

Liebe Mitglieder und Interessierte des Arbeitskreises,

wir möchten Sie herzlich zur nächsten Sitzung unseres Arbeitskreises am

**Mittwoch, den 09. Oktober 2024, von 16.00 – 19.00 Uhr**

in das Seminarhaus der Akademie Heiligenfeld, Raum Aquamarin, Altenbergweg 3,  
97688 Bad Kissingen, einladen. Eine Wegbeschreibung finden Sie anbei.

Folgende Tagesordnung ist vorgesehen:

1. **Vortrag zum Thema: „Erfolgreiche Erholung von Arbeitsbelastungen“.**

**Zum Inhalt:** Im Lauf eines Arbeitstags sind wir zwangsläufig unterschiedlichen psychischen Belastungen ausgesetzt. Doch was können wir tun, um uns erfolgreich von diesen Arbeitsbelastungen zu erholen? In diesem Vortrag wird der psychologische Erholungsprozess erklärt und es werden verschiedene Strategien vorgestellt, die zur erfolgreichen Erholung beitragen können. Dabei wird die Erholung in Kurz- und Mittagspausen ebenso thematisiert wie die Erholung im Feierabend und während des Wochenendes. Zusätzlich wird diskutiert, wie Urlaub aus psychologischer Sicht optimal zur Erholung genutzt werden kann. Ziel des Vortrags ist es, dass Berufstätige neue Ideen sammeln können, wie Sie Ihren Erholungsprozess noch besser gestalten können.  
(Fobi-Punkte werden bei der Ärzte- und Psychotherapeutenkammer beantragt!)

**Referent: Dr. phil. Sebastian Seibel, M. SC. Psychologie**

Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie, Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie, Universität Würzburg. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Themen Arbeit und Erholung, Laientheorien über Arbeit und Freizeit, Antizipation von Arbeitsereignissen sowie Arbeitsmotivation.

2. Vorstandsbericht – Info Offene Sprechstunde
3. Info über aktuelle Gesundheitsthemen
4. Verschiedenes – Informationen aus dem Mitgliederkreis
5. Aufnahme neuer Mitglieder
6. Terminvorschlag für nächste Sitzung: **Mittwoch, 12. März 2025**, von 16.00 – 19.00 Uhr.

Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand:

Dr. Albin Friedrich

Toni Hauck

Elisabeth Lamprecht

Dr. Hans-P. Selmaier

# PSYCHOSOMATISCHES VERSORGUNGSNETZ MAIN-RHÖN

Bitte senden Sie nachfolgenden Abschnitt per Fax oder Email an uns zurück:

Fax-Nr.: 0971-842174

Email: [michaela.maennl@heiligenfeld.de](mailto:michaela.maennl@heiligenfeld.de)

## Psychosomatisches Versorgungsnetz Main-Rhön

Ich komme zum Arbeitskreis am Mittwoch, den 09.10.2024 von 16.00 – 19.00 Uhr:

Ich kann nicht zu diesem Treffen kommen:

Ich nehme am Essen nach dem Treffen teil:  
(im Ristorante da Vito in Bad Kissingen, Balthasar-Neumann-Promenade 8)

Ich nehme nicht am Essen teil:

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Anmerkungen:

Name:

Unterschrift/Stempel