



»Frühwarnzeichen und Selbstfürsorge bei Angst (und anderen Gefühlen) im Arbeitsalltag« - Das Soul Office lädt zum Kurzworkshop

Berlin, 12. September 2023

Anlässlich der Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. Oktober bis 20. Oktober 2023 lädt das Soul Office-Team gemeinsam mit Genesungsbegleiter & Buchautor Cordt Winkler (»Ich ist manchmal ein anderer. Mein Leben mit Schizophrenie«, www.cordtwinkler.com)

am 11. Oktober von 17.00 bis 19.00 Uhr zur Veranstaltung »Frühwarnzeichen und Selbstfürsorge bei Angst (und anderen Gefühlen) im Arbeitsalltag« in den inklusiven Coworking Space TUECHTIG ein.

Orientiert am diesjährigen Motto »Zusammen der Angst das Gewicht nehmen« beschäftigen sich unsere Psychologin Dr. Frederike Wenzlaff und unser Psychologe Ingmar Conell im Rahmen eines kurzweiligen Einführungsvortrages mit dem Thema Angst im Arbeitsalltag. Sie geben Einblicke in unsere Soul Office-Formate und verraten, wie Frühwarnzeichen aussehen können und was bei der Selbstfürsorge hilft.

Genesungsbegleiter Cordt Winkler ergänzt das Programm mit einem kreativen Praxisteil. Im Anschluss freuen wir uns auf einen gemeinsamen Ausklang und Diskussion.

Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum 06.10.2023 per E-Mail an souloffice@kopfhandundfuss.de.

The Soul Office: Ein Ort zum gesunden Arbeiten – für den Aufbau und die Festigung persönlicher Bewältigungsstrategien direkt im Arbeitskontext

Das Soul Office ist ein Modellprojekt der KOPF, HAND + FUSS gGmbH. Der Probetrieb ist im Winter 2022 im inklusiven Coworking Space TUECHTIG in Berlin-Wedding gestartet.

Das Angebot richtet sich sowohl an bereits erkrankte Arbeitnehmende und Selbstständige als auch an Berufstätige, die ihre Arbeitsfähigkeit aufgrund psychischer Belastungen gefährdet sehen und eine Verschlechterung oder Erkrankung verhindern wollen. In Ergänzung zum Arbeitsplatz im Büro oder zuhause können sie im Soul Office ihrer Arbeit nachgehen und dabei auf psychologische Begleitung, Peer-Beratung und Coachingelemente zurückgreifen.

Ausführliche Informationen zum Modellprojekt können Sie unserer Pressemappe sowie der Projekthomepage entnehmen: www.souloffice-berlin.de

[Das Soul Office in 149 Sekunden – hier geht´s zu unserem Kurzvideo!](#)

Kontakt:

Judith Zinke

Projektleitung The Soul Office

jzinke@kopfhandundfuss.de