

# Time Out

## 30 Minuten für Arbeit & Gesundheit

### Telefonische Kurzveranstaltungen für alle Interessierten aus der Landesverwaltung

28. April 2021 • 31. Mai 2021 • 30. Juni 2021  
jeweils von 13:00 bis 13:30 Uhr

#### Das erwartet Sie

- monatliche Kurzveranstaltung zu einem interessanten Thema rund um Arbeit & Gesundheit
- komprimierte fachliche Informationen von einer\*inem Fachexpert\*in
- Handout zum Herunterladen nach jeder Veranstaltung

#### Telefonische Einwahl

- Bitte wählen Sie die Nummer: 0221 / 988 821 17 und geben folgenden PIN-Code ein: 1424401
- Bestätigen Sie Ihre Einwahl mit der # Taste. Ab 12:30 Uhr ist der Warteraum geöffnet. Um 13:00 Uhr werden Sie in den Konferenzraum zugeschaltet. Alle Teilnehmenden sind von Beginn an stumm geschaltet.
- Möchten Sie nach dem Input eine Frage stellen? Dann drücken Sie \*6 und folgen der Ansage. Danach können Sie sprechen.

#### Probleme bei der Einwahl?

Bei der Einwahl mit einem Mehrfrequenzapparat (Alcatel) kann es zu Schwierigkeiten kommen. Hierfür gibt es zwei mögliche Lösungen: Nach der Eingabe der Rufnummer 0221 / 988 821 17 wählen Sie

- entweder: \*\*8 und die PIN 1424401 und dann #
- oder: auf dem Display des Telefons die Taste MFV (Mehrfrequenz-Wahlverfahren) aus und dann die PIN 1424401 und #.

#### Haben Sie Anmerkungen oder Themenvorschläge?

Nehmen Sie gerne an unserer [fortlaufenden Umfrage](#) teil.

#### Allgemeine Hinweise

Das Angebot wird zentral vom MI finanziert. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist im Rahmen einer Flatrate kostenfrei. Sonstige anfallende Kosten hängen von Ihrem Telefonvertrag ab.

Herzliche Grüße senden das Team vom Beratungsservice Gesundheitsmanagement  
Dr. Birte Gebhardt, Nina Hildebrandt und Janna Stern  
E-Mail: [beratungsservice@gesundheit-nds.de](mailto:beratungsservice@gesundheit-nds.de)  
Telefon: 0511 / 388 11 89 - 150



#### Termine

28. April 2021 • 13:00 Uhr

**CARE – psychosoziales Beratungsangebot für alle Beschäftigten der niedersächsischen Landesverwaltung**

Sibylle Dörflinger

31. Mai 2021 • 13:00 Uhr

**Resilienz – Achtsam in Corona-Zeiten**

Merle Meier

30. Juni 2021 • 13:00 Uhr

**Stresskommunikation – Wie Sie auch in stressigen Zeiten gut kommunizieren**

Sebastian Mauritz



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Im Nachgang zu jeder Veranstaltung können Sie sich [hier die Handouts herunterladen](#).