

## Mitarbeiter:innen

Standorte Präsenztage	Wiesbaden und Frankfurt				
	07.10.2024				
8:00					
8:30					
9:00			#21 Workshop: <b>Resilienz am Arbeitsplatz.</b> HR Amandine Michel 9-13.30Uhr online (M)		
9:30					
10:00	#1 Workshop: <b>Alles stimmig?</b> Funktionweise der Stimme kennenlernen und trainieren. 10-11:30Uhr (M)				#66 IPN <b>Vitalscreening</b> Frankfurt 12-18Uhr und #60 IPN <b>Vitalscreening</b> Wiesbaden 9-16Uhr für Mitarbeiter
10:30					
11:00				Ansprache Stephanie Heinecke und Bianca Humbert in Wiesbaden 11-11:30 (M, St, S, E)	
11:30				#06 „Stress, Angst, Depression: Studierende im Gespräch über mentale Gesundheit“ (Live Podcast Campusgeflüster)“ aus Hamburg live stream 12:30-13:30Uhr (M, St, S, E)	
12:00					
12:30		#35 Aktivität: <b>Bewegte Pause</b> aus München 12:30-13Uhr online (M, St, S)			
13:00					
13:30					
14:00					
14:30			#52 Vortrag: <b>Stressfree durch den Alltag</b> 14.30-15Uhr Frankfurt (M, St, S)		
15:00		#60 Workshop: <b>Sich etwas von der Seele schreiben.</b> Positive Wirkungen kreativen Schreibens. 15.16Uhr Wiesbaden (M, St, S, E)	#50 Vortrag: <b>Wichtigkeit von Schlaf und Bewegung.</b> Frankfurt 15-17Uhr (M, St, S)		
15:30					#32 Vortrag: <b>Stress und Erholung.</b> Was bedeutet erfolgreich studieren? Frankfurt 15.30-16:30Uhr (M, St, S)
16:00				#51 Aktivität: <b>Yoga</b> Frankfurt 16-17Uhr (M, St, S)	
16:30					#49 und #49.1 2 Vorträge: <b>Ziele und Formen von Achtsamkeit</b> 16.30 (#49) und 17.15 (#49.1) Frankfurt (M, St, S)
17:00				#48 Vortrag: <b>Stoische Lebensphilosophie</b> 17-18Uhr Frankfurt (M, St, S)	
17:30					
18:00				#52.1 Vortrag: <b>Stressfree durch den Alltag</b> Frankfurt 18-18.30 (M, St, S)	
18:30					
19:00					

Online

Präsenz

Hybrid