

# Symposium zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Mitglied  
im Gesunde  
Städte-Netzwerk



Landeshauptstadt  
**Mainz**

## *Erholungskompetenz – Zwischen Selbstfürsorge und gesunder Unternehmenskultur*

Dienstag, 3. Juni 2025

von 9 bis 16 Uhr

Polizeipräsidium für Einsatz,

Logistik und Technik

Dekan Laist Str. 7, 55129 Mainz

## **Einladung**

---

**Symposium zur  
Betrieblichen Gesundheitsförderung**

### ***Erholungskompetenz – Zwischen Selbstfürsorge und gesunder Unternehmenskultur***

***Sehr geehrte Damen und Herren,***

*die Landeshauptstadt Mainz bietet mit dem jährlichen Symposium zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zusammen mit verschiedenen Kooperationspartnerinnen und -partnern eine Plattform für Diskussion, Austausch und Fortbildung zur Betrieblichen Gesundheit.*

*In diesem Jahr freuen wir uns besonders darüber, in Kooperation und in den Räumlichkeiten des Polizeipräsidiums planen zu dürfen.*

**Dr. Eckart Lensch**

Dezernent für Soziales, Kinder, Jugend,  
Schule und Gesundheit

**Karin Engel**

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft  
Mainz e. V.

## ... Thema

---

Vor etwas mehr als 5 Jahren stellt die Pandemie unseren Alltag auf den Kopf und fordert uns in vorher kaum gekanntem Ausmaß heraus. Während dieser Einschnitt noch nicht aufgearbeitet ist, kommen weitere massive Belastungen hinzu, vor allem der Ukrainekrieg mit dessen gravierenden Folgen auf diversen Ebenen. Die Anforderungen des Klimawandels werden immer deutlicher spürbar und begreifbar. „Klimaangst“ ist zwar nicht wirklich neu, abgesehen von der Wortschöpfung, wird aber wohl größer und weiter verbreitet. Für viele ist auch der wirtschaftliche Druck mit Energiekrise und Inflation existenzbedrohlich geworden.

Wenn aber zu viele Belastungen zusammenkommen und unser physiologisches Stresssystem dauerhaft in Aufruhr ist und dereguliert, geht das an die Substanz und gefährdet letztlich unsere Gesundheit.

Die Rede ist von „multiplen Krisen“ und die Frage nach Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien ist also relevanter denn je wie auch die Frage nach gesellschaftlichen und betrieblichen Strukturen, die wir brauchen um uns auch „effektiv erholen“ zu können und weiterhin leistungs- und arbeitsfähig zu bleiben.

Wir freuen uns diese Fragen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten und zu diskutieren.

## ... Program

---

**Thema:** *Erholungskompetenz – zwischen Selbstfürsorge und gesunder Unternehmenskultur*

9 Uhr ***Begrüßungskaffee***

9.30 Uhr ***Grußworte***

**Nicole Fricker,**  
Vizepräsidentin, Polizeipräsidium Einsatz,  
Logistik und Technik

**Karin Engel**  
Vorsitzende der Psychosozialen  
Arbeitsgemeinschaft Mainz e. V. (PSAG)

9.45 – 11 Uhr ***Multiple gesellschaftliche Krisen als Herausforderung für die Arbeitswelt***

**Dr. Nadine Schuster,**  
Mitglied der Landespsychotherapeutenkammer  
Rheinland-Pfalz

11 – 11.30 Uhr ***Kaffee und Netzwerken***

11.30 –  
11.45 Uhr ***Singpause***

**Arno Krokenberger,**  
Dekanatskantor, Evangelische  
Christuskirche Mainz

11.45 – 13 Uhr ***Erholungskompetenz  
Wie funktioniert Erholung?  
Welche Rahmenbedingungen braucht  
es im Arbeitskontext? Welche  
Kompetenzen brauchen Mitarbeitende?***

**Dr. Anna Rosa Ott,**  
Dipl.- Psychologin,  
BGM-Beauftragte und Buchautorin.

**Moderation:**  
**Eva Reuter,**  
Pastoralreferentin, Betriebsseelsorgerin  
für die Region Rheinhessen, Bistum Mainz

*Symposium zur Betrieblichen Gesundheitsförderung –  
3. Juni 2025 – Polizeipräsidium Mainz- Hechtsheim*

---

13 – 14 Uhr      **Mittagessen in der Kantine**

14 – 16 Uhr      **Arbeitsgruppen:**

---

**AG 1**                      ***Umgang mit Tod und Trauer im  
Arbeitskontext***

***Was heißt eigentlich „Trauer“? –  
Trauerreaktionen und -prozesse  
Was tut gut? – Hilfreiche  
Handlungsmöglichkeiten (auch für  
andere belastende Situationen)***

**Leitung:**  
**Karin Englisch,**  
Koordinierungsstelle Gesundheit,  
Polizeipräsidium Einsatz,  
Logistik und Technik

**Eva Reuter,**  
Betriebsseelsorge, Bistum Mainz

---

**AG 2**                      ***Führungskultur und  
Überforderungsschutz***

***Stress verstehen – Rückkehr  
gestalten: Führung und BEM im  
Zusammenspiel***

**Leitung:**  
**Marianne Giesert,**  
Institut für Arbeitsfähigkeit Mainz

**Jose- Miguel Nieves Päschkes,**  
BEM Abteilung Stadt Mainz

---

**AG 3**                      ***Die 10 Anti-Stress-Minuten***

***Körperübungen und mentale  
Methoden zum Abbau von akutem  
Stress und zum langfristigen Aufbau  
von Resilienz***

**Leitung:**  
**Claudia Christ,**  
Organisationsberatung und Coaching  
<https://christ-coaching.de>

## ... ❖ Anmeldung

---

Ich melde mich verbindlich an zum  
**Symposium zur Betrieblichen Gesundheitsförderung.**

Ausstellung einer Rechnung erwünscht:

Vegetarische Variante des Menus gewünscht:

**Gewünschte Arbeitsgruppe:** (bitte ankreuzen)

1. Priorität: AG 1      AG 2      AG 3

2. Priorität: AG 1      AG 2      AG 3

Firma/  
Institution

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Email

Unterschrift

Bitte achten Sie darauf, dass der Anmeldename mit  
Ihrem Ausweisdokument übereinstimmt!

Senden Sie uns Ihre Anmeldung bitte bis zum  
30. Mai 2025 per Post oder per E-Mail an:

**Landeshauptstadt Mainz**

Amt für soziale Leistungen – Gesundheitsförderung

Dorothee Borngässer

Kaiserstraße 3 – 5

55116 Mainz

E-Mail: [dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de](mailto:dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de)

**Anmeldeschluss:**

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne bis zum 30. Mai 2025 entgegen.

**Tagungsgebühr:**

Die Tagungsgebühr beträgt 35 Euro und schließt auch Getränke und Verpflegung während der Pausen ein.

Ihre Anmeldung ist wirksam mit der Überweisung der Tagungsgebühr von 35 Euro an:

**Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Mainz e. V. (PSAG)**

Sparkasse Mainz

DE37 5535 0010 0200 0863 12

Stichwort: BGM Symposium

**Rückfragen an:**

*Dorothee Borngässer*

Tel. 06131 12-3019

[dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de](mailto:dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de)

[www.mainz.de](http://www.mainz.de)

**Kooperationspartner:**

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem AK „Suchtprävention und Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt“ der PSAG Mainz e. V.

[www.psag-mainz.de](http://www.psag-mainz.de)

**Veranstaltungsort:**

Polizeipräsidium für Einsatz,

Logistik und Technik

Dekan Laist Str. 7, 55129 Mainz

Es gibt eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen, daher empfiehlt es sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrgemeinschaften anzureisen.

Bitte legen Sie den Flyer an der Pforte vor, oder legen Sie ihn gut sichtbar hinter die Windschutzscheibe Ihres Fahrzeugs.



**In Kooperation mit:**

**ZGV – Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung  
der EKHN, Referat Arbeit und Soziales**

*[www.zgv.info/arbeit-soziales](http://www.zgv.info/arbeit-soziales)*

**Institut für Arbeitsfähigkeit, Mainz**

*[www.arbeitsfaehig.com](http://www.arbeitsfaehig.com)*

**Betriebsseelsorge im Bistum Mainz**

*Regionalstelle Rheinhessen*

*[www.arbeitswelt-bistum-mainz.de](http://www.arbeitswelt-bistum-mainz.de)*



Landeshauptstadt  
**Mainz**

**Dezernat für Soziales, Kinder,  
Jugend, Schule und Gesundheit  
Amt für soziale Leistungen –  
Gesundheitsförderung  
Hauptamt | Öffentlichkeitsarbeit**

**Tel. 06131 12-3019**

**[dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de](mailto:dorothee.borngaesser@stadt.mainz.de)  
[www.mainz.de](http://www.mainz.de)**

**Gestaltung und Druck: Hausdruckerei  
Stand: Mai 2025**