

## Wir wollen mehr über den Umgang mit Angst kennenlernen

- Es sollte kein Tabu-Thema sein
- Wir wollen uns offen miteinander austauschen
- Wir bieten dafür einen Raum während des Vortrags



## Inhalte

- Was ist Angst?
- Angstformen und verschiedene Ausprägungen
- Symptome von Angst
- Risikofördernde Faktoren
- Prozesse im Körper bei Angst
- Umgang mit Angst
- Atemtechniken und Sofort-Hilfe bei Angst
- Wie kann ich körperliche Aktivierung im Alltag nutzen, um mit Angst oder Stress besser umzugehen?
- Mit unseren Blaze-Pods kannst du deine Reaktionsfähigkeit testen

Wir laden Sie herzlich dazu ein, an diesem Workshop teilzunehmen.

Der Workshop richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie!



Termin:

Mi., 06.08.2025, 10-12.30 Uhr

Veranstaltungsort und  
Anmeldung:

**Haus der Gesundheit**

Kanzlerstr. 4  
40472 Düsseldorf

Frau Wiedenhaupt

Telefon: +49-(0)211-6922746

[Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de](mailto:Heike.Wiedenhaupt@jobcenter-ge.de)



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# DER ANGST AUF DER SPUR TRIFFT REAKTION

Jobcenter Düsseldorf



**Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:**

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



**teamw()rk**  
für Gesundheit und Arbeit

**jobcenter**  
Düsseldorf