

- Bergischer Anzeiger  
 Bergische Morgenpost  
 Remscheider Generalanzeiger

- Lüttringhauser Anzeiger  
 Remscheider Anzeigenblatt  
 Sonstige



Stress bei der Arbeit zehrt an den Nerven. Kleine Pausen und eine aktive Freizeitgestaltung können möglicherweise bei der Entspannung helfen.

Foto: RGA-Archiv

# Spaß an der Arbeit

**GESUNDHEITSTREFF** Eine Supervisorin aus Wuppertal referiert über den persönlichen Umgang mit Stress.

**Von Anja Carolina Siebel**

Den Blick für die kleinen Dinge des Lebens schärfen und Spaß an der Arbeit vermitteln: Das hat sich Supervisorin Sabine Wengelski-Strock zum Ziel gesetzt. Am

Dienstag, 18. November, referiert die Organisationstrainerin im Rahmen des AOK- und RGA-Gesundheitstreffs unter dem Motto „Lachen ist gesund – wenn die Arbeitssituation das Leben schwer macht“ über den individuellen

Umgang mit Stress am Arbeitsplatz. „Es geht darum, die Pausen und die Freizeit sinnvoll zu nutzen und aus der Tätigkeit das Beste zu machen“, unterstreicht Wengelski-Strock.

Egal ob Handwerker oder Bürokräft, Manager oder Sekretärin – entscheidend sei der persönliche Umgang mit Konflikten.

■ Dienstag, 18. November, ab 18 Uhr in den Räumen der AOK, Mattheystraße 1.