



# Abschalten bevor es ablöscht!

**Ein freier Kopf bringt's!** Tausend Dinge, die sofort erledigt werden müssen. Ein verärgerter Kunde, der uns beschäftigt. Ein schwieriges Gespräch, das uns bevor steht. Eine Aufgabe, der wir uns nicht gewachsen fühlen. Es gibt Situationen im Arbeitsalltag, in denen Herausforderungen zur Überforderung werden können. Höchste Zeit, um zwischendurch abzuschalten – sei es kurz während der Arbeit oder am Feierabend.

Unser Betrieb ist Mitglied des Vereins Forum BGM Aargau. Der Verein setzt sich für gesunde und motivierte Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben ein.  
Weitere Infos: [www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch).

**Forum BGM**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
im Kanton Aargau