

Mach mal Pause!

Stressmanagement für Pflegekräfte

Ständig unter Anspannung, kaum Pausen, Ruhe und Abschalten ist auch in der Freizeit kaum möglich – Pflegekräfte sind in diesen Zeiten besonders gefordert. Dabei wird oft übersehen, wie wichtig regelmäßige und gut genutzte Pausen für die Gesundheit sind. Das Tagesseminar ‚Mach mal Pause‘ richtet sich an alle, die im Schichtdienst arbeiten und gesund leben wollen. Viele Elemente aus dem Stressmanagement, der Resilienz und der Achtsamkeit werden helfen persönliche Ressourcen zu (re)aktivieren, um den Alltag gut zu meistern. Im Laufe des Tages entwerfen Sie Ihr eigenes Anti-Stress-Programm. Tipps zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung runden den Tag in der wunderschönen Umgebung von Altenberg ab.

Rahmenbedingungen / Leistungen:

Veranstaltungsort: Haus Altenberg
 Leitung: Saskia Heuser, Gesundheitsreferentin und Entspannungstrainerin
 Bekleidung: Bequeme Freizeit/Sportbekleidung
 Teilnehmerzahl: mind. 12 Personen, max. 12 Personen
 Verpflegung: Mittagessen, Getränke und Kaffeepausen inkl.

Termin: Samstag, 20. März 2021, 10.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 79.-€ p.P.

Anmeldeschluss: 06.01.2021 ([bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden](#)).

Bild: pixabay

