

HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote
und Netzwerktreffen







Auszubildende / Studierende

Gesundheitsworkshops für Azubis und Studierende

Wem es gelingt, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und Arbeiten und Leben in der Balance zu halten, gelangt zu mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Daher heißt es in diesem Workshop: Durchstarten, aktiv sein und das Thema Gesundheit einen Tag lang von verschiedenen Seiten beleuchten und kennen lernen.

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheit und Arbeit (allgemeiner Input und Zusammenhang zur Arbeit) - Schwerpunktthema 1: Resilienz – Basic & Achtsame Pausen - Schwerpunktthema 2: Gesundes Essen bei der Arbeit (Schichtbetrieb) - Schwerpunktthema 3: Medienkonsum - Abschluss: Zielformulierung
Ziel der Fortbildung:	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmende erhalten Tipps, den Arbeitsalltag gleich von Beginn an gesundheitsförderlich zu gestalten unter Einbezug der Themen rund um den Körper, die Psyche

Weitere Informationen:

	Referent/in	Alisa Hartmann und Nathalie Mazingue
	Zielgruppe	Azubis/Studierende der BruderhausDiakonie
	Max. Teilnehmerzahl	12 Personen
	Termin	Fr. 17. März 2023, 9.00 – 15.00 Uhr Folgetermin für gemeinsamen Austausch: Di., 5. September 2023, 13.00 - 15.00 Uhr (online)
	Ort	AOK-Gesundheitszentrum, Freudenstadt
	Kosten	Kostenlos
	Anmeldeschluss	Jeweils drei Wochen vor dem Termin