

# 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.*

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

#### Weitere Informationen:

	<b>Referent/in</b>	Alisa Hartmann und Nathalie Mazingue
	<b>Zielgruppe</b>	Azubis/Studierende der BruderhausDiakonie
	<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	12 Personen
	<b>Termin</b>	FN: Di., 7. März 2023, 9.00 – 15.00 Uhr RT: Do., 9. März 2023, 9.00 – 15.00 Uhr FDS: Fr., 17. März 2023 9.00 – 15.00 Uhr  Folgetermin für gemeinsamen Austausch: Di., 5. September 2023, 13.00 - 15.00 Uhr (online)
	<b>Ort</b>	Gustav-Werner-Stift, Friedrichshafen
	<b>Kosten</b>	Kostenlos
	<b>Anmeldeschluss</b>	Jeweils drei Wochen vor dem Termin