

„Du bist wichtig!“ – ein Tag für Dich und Deine Gesundheit

Ausreichend Schlaf, ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten, eine gute Work-Life-Balance, bedeutsame Beziehungen, genügend Bewegung, Zeit für uns selbst. In der Theorie wissen wir alle ziemlich genau, was wir bräuchten, um uns gut zu fühlen und ausgeglichen zu sein. Zwischen Theorie und Praxis liegt jedoch oftmals ein ganzes Meer.

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag fällt es uns oft schwer, das Wissen in die Tat umzusetzen.

Ein Tag nur für DICH und Deine Selbstfürsorge? Das ist Inhalt dieser Veranstaltung, denn DU bist wichtig!

Inhalte:

- Reflexion der Selbstfürsorge
- Theoretischer Input zu den Themen Salutogenese, Resilienz, Self-Care
- Kenntnisse über gesunde Pausenernährung
- Entspannungstechniken
- Austausch in der Gruppe

Kurs-Nummer:	250123
Zielgruppe:	Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter, Betreuungsassistentinnen/-assistenten, Zusätzliche Betreuungskräfte, Pflegekräfte und Interessierte
Termin:	23.01.2025, 08.30 bis 16.00 Uhr
Ort:	Martha-Maria Bildungszentrum, Nürnberg
Dozentin:	Maria Fürsattel
Teilnehmerzahl:	20
Anmeldung:	bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin
Kosten:	140,00 Euro inklusive Seminarunterlagen und einem Verpflegungsangebot