

# „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

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