

WÄHLE DEIN GANZ PERSÖNLICHES GESUNDHEITSPROGRAMM AUS UNSEREN ANGEBOTEN IN DIESER ÜBERSICHT.


SCHWERPUNKTWOCHE *Stressmanagement*

DI 02.11.21	Vortrag: Stress meistern 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: Die Initiative WERTGESCHÄTZT 11:00-12:00 Uhr	Mitmachaktion: Entspannung fördern 14:00-14:30 Uhr	Escape Room Stress 16:30-17:30 Uhr	Vortrag: Resilienz stärken 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	--	--	--	--

MI 03.11.21	Mitmachaktion: Entspannung fördern 14:00-14:30 Uhr	Vortrag: Stress meistern 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	--

DO 04.11.21	Vortrag: Resilienz stärken 09:30-10:30 Uhr	Mitmachaktion: Entspannung fördern 14:00-14:30 Uhr	Vortrag: Resilienz stärken 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	--	--

FR 05.11.21	Vortrag: Stress meistern 09:30-10:30 Uhr	Escape Room Stress 12:00-13:00 Uhr
----------------	--	--

Ab dieser Woche online - Lausche: Videotrainings zu verschiedenen Themen des Stressmanagements  
- Stärke dein Wissen: Experteninterview Stress managen  
- Erlebe Spaß & Spannung: Virtueller Gesundheitsparcours „Energie gewinnen“ 

Mach dich locker!


SCHWERPUNKTWOCHE *Schlaf*

DI 09.11.21	Vortrag: Wege zu einem erholsamen Schlaf 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: Führung und Gesundheit 15:30-16:30 Uhr	Vortrag: Besser schlafen trotz blauem Licht 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	---	---

MI 10.11.21	Vortrag: Besser schlafen trotz blauem Licht 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: wertschätzende Führung 16:00-17:00 Uhr	Vortrag: Wege zu einem erholsamen Schlaf 18:00-19:00 Uhr
----------------	---	---	--

DO 11.11.21	Vortrag: Die Initiative WERTGESCHÄTZT 15:30-16:30 Uhr	Vortrag: Gesunde Selbstführung 16:30-17:30 Uhr	Vortrag: Besser schlafen trotz blauem Licht 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	--	---

FR 12.11.21	Vortrag: Wege zu einem erholsamen Schlaf 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: Wie führe ich Vielfalt? 12:00-13:00 Uhr
----------------	--	--

Ab dieser Woche online - Lehn dich zurück & lausche: Videotrainings zu den Themen Besser schlafen & Schlafhygiene  
- Erlebe Spaß & Spannung: Virtueller Schlafparcours 

Schäfchen zählen war gestern Abend!

Auf die Plätze, fertig, los!


SCHWERPUNKTWOCHE *Bewegung*

DI 16.11.21	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 10:30-11:00 Uhr	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 14:00-14:30 Uhr	Vortrag: Ergonomie im Pflegealltag 18:00-19:00 Uhr
----------------	---	---	--

MI 17.11.21	Vortrag: Ergonomie im Pflegealltag 09:30-10:30 Uhr	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 10:30-11:00 Uhr	Vortrag: Die Initiative WERTGESCHÄTZT 11:00-12:00 Uhr	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 14:00-14:30 Uhr	Escape Room Bewegung 16:30-17:30 Uhr
----------------	--	---	--	---	--

DO 18.11.21	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 10:30-11:00 Uhr	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 14:00-14:30 Uhr	Vortrag: Ergonomie im Pflegealltag 18:00-19:00 Uhr
----------------	---	---	--

FR 19.11.21	Mitmachaktion: Bewegung fördern & aktiver Ausgleich 10:30-11:00 Uhr	Escape Room Bewegung 12:00-13:00 Uhr
----------------	---	--

Ab dieser Woche online - Lehn dich zurück & lausche: Videotrainings zu den Themen Work-Life-Balance & Ergonomie im Homeoffice  
- Werde aktiv: Bewegte Mitmachvideos 


SCHWERPUNKTWOCHE *Pausen und Entspannung*

DI 23.11.21	Workshop: Entspannung im Alltagsstress 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: Gesunde Selbstführung 15:30-16:30 Uhr	Vortrag: Energie durch Pausen 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	--	---

MI 24.11.21	Vortrag: Energie durch Pausen 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: Die Initiative WERTGESCHÄTZT 15:00-16:00 Uhr	Vortrag: Wie führe ich Vielfalt? 16:00-17:00 Uhr	Workshop: Entspannung im Alltagsstress 18:00-19:00 Uhr
----------------	---	--	--	--

DO 25.11.21	Workshop: Entspannung im Alltagsstress 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: Führung und Gesundheit 16:30-17:30 Uhr	Vortrag: Energie durch Pausen 18:00-19:00 Uhr
----------------	--	---	---

FR 26.11.21	Vortrag: Energie durch Pausen 09:30-10:30 Uhr	Vortrag: wertschätzende Führung 12:00-13:00 Uhr
----------------	---	---

Ab dieser Woche online - Lehn dich zurück & lausche: Videotrainings zu den Themen Aktive Regeneration, Meinungsvielfalt & Führung und Kommunikation  
- Genieße die Ruhe: Entspannte Mitmachvideos 

Einfach mal abschalten