

INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDHEITSFÖRDERUNG & -ERHALTUNG

- Gesundheitsförderung/-erhaltung für Mitarbeiter 50+ (Neu!) 88
- Stärkung der persönlichen Resilienz im Arbeitsleben (Neu!) 90

Bitte klicken Sie auf die gewünschte Weiterbildung!

GESUNDHEITSFÖRDERUNG/-ERHALTUNG FÜR MITARBEITER 50+

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Die Vereinbarkeit von Gesundheit und beruflichen Anforderungen gewinnt für den Einzelnen aber auch für den Betrieb zunehmend an Bedeutung.

Ausgehend von der individuellen Gesundheit und dem Gesundheitsverhalten, gibt diese Veranstaltung ihnen Gelegenheit Anforderungen und Ressourcen bezogen auf Ihren Arbeitsplatz zu erkennen. Sie erhalten ein Repertoire an einfach zu realisierenden Methoden zur Stressbewältigung, Entspannung und Bewegungsförderung.

INHALTE

- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Gesundheit und Krankheit aus Sicht der Salutogenese
- Settingansatz
- Betrachtung individueller Anforderungen und Ressourcen am Arbeitsplatz
- Methode Progressive Muskelrelaxation und ihre Anwendung am Arbeitsplatz
- kognitive Strategien zum Umgang mit Stress
- Genusstraining
- Übungen für Beweglichkeit, Koordination und Kraft

KOMPETENZERWERB

- Die Kursteilnehmer:
- reflektieren ihr eigenes Gesundheitsverhalten.
 - reflektieren die Anforderungen und Ressourcen an ihrem jeweiligen Arbeitsplatz.
 - wenden Methoden der Entspannung und der Bewegungsförderung in ihrem Arbeitsalltag an.

RECHTSGRUNDLAGE / ZERTIFIZIERUNG / ABSCHLUSS

- Teilnahmebescheinigung der Akademie der Gesundheit Berlin/Brandenburg e.V.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG & -ERHALTUNG

Gesundheitsförderung/-erhaltung für Mitarbeiter 50+

Nähere Informationen

www.gesundheit-akademie.de

Zeitungsumfang

8 Seminareinheiten

Ort

Akademie der Gesundheit Berlin/Brandenburg e.V.
Campus Berlin-Buch
Schwanebecker Chaussee 4 E-H
13125 Berlin


Auch als
mobile
Fortbildung
möglich

Zielgruppe

Mitarbeiter der verschiedenen Berufsgruppen im Bereich Gesundheit ab dem 50. Lebensjahr

Anmeldung (hier direkt zur Onlineanmeldung)

Akademie der Gesundheit Berlin/Brandenburg e.V.
Schwanebecker Chaussee 4 E-H
13125 Berlin
Tel.: 030 / 94 03 06 90
E-Mail: weiterbildung@gesundheit-akademie.de

STÄRKUNG DER PERSÖNLICHEN RESILIENZ IM ARBEITSLEBEN

Die Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt sind enorm gestiegen und verlangen von Mitarbeitern eine hohe Kompetenz an Selbststeuerung, Komplexitätsbewältigung und Stressresistenz. Immer mehr Mitarbeiter fühlen sich bereits heute von der Flut komplexer Fragestellungen und Problemen förmlich überrollt und geraten unter den heutigen Anforderungen mehr und mehr unter Druck. Eine zentrale Frage dabei ist der Zustand des persönlichen Energiehaushalts. Die wenigsten von uns haben eine balancierte Selbststeuerung oder ein differenziertes Selbstmanagement systematisch erlernt. Das war bislang auch nicht unbedingt notwendig. Das natürliche Verständnis, mit sich selbst und anderen umzugehen, genügte, um die täglichen Belastungen des Alltags zu bewältigen. Bei vielen haben sich Lebenssituationen gewandelt, durch zunehmende Komplexität und Arbeitsverdichtung. Die nötigen Kompetenzen für mehr Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und innerer Stärke fehlen. Wir müssen der zunehmenden Geschwindigkeit ein Gegengewicht setzen: Ruhe! Diese Ruhe kann von innen kommen.

INHALTE

- die Wahrnehmung von sich selbst als Grundlage innerer Kraft
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- das Energiefass füllen
- den Lebensrucksack entlasten
- Grenzen setzen / Grenzen wahren / Grenzen öffnen
- Halt im Netzwerk
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

KOMPETENZERWERB

- Sie lernen Strategien, um sich in ihrer individuellen Rolle und Befähigung zu stärken und ihre eigenen Ressourcen für mehr Widerstandskraft und Stressprävention zu erkennen.
- Sie erfahren geeignete Schritte zum Aufbau von mehr Immunkraft in belastenden Zeiten.
- Sie bekommen Werkzeuge für die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz an die Hand.

RECHTSGRUNDLAGE / ZERTIFIZIERUNG / ABSCHLUSS

- Teilnahmebescheinigung der Akademie der Gesundheit Berlin/Brandenburg e.V.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG & -ERHALTUNG

**Stärkung der persönlichen Resilienz
 im Arbeitsleben**

Nähere Informationen

www.gesundheit-akademie.de

Zeitungsumfang

8 Seminareinheiten

Ort

Akademie der Gesundheit Berlin/Brandenburg e.V.
 Campus Berlin-Buch
 Schwanebecker Chaussee 4 E-H
 13125 Berlin



Zielgruppe

Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/innen, Hebammen/Entbindungspfleger/in, Altenpfleger/innen, Ergotherapeut/innen, Physiotherapeut/innen, Logopäde/in, MTA, OTA, jede(r) Interessierte

Anmeldung (hier direkt zur Onlineanmeldung)

Akademie der Gesundheit Berlin/Brandenburg e.V.
 Schwanebecker Chaussee 4 E-H
 13125 Berlin
 Tel.: 030 / 94 03 06 90
 E-Mail: weiterbildung@gesundheit-akademie.de