

Gesundheitstag für MitarbeiterInnen im öffentlichen Dienst 15. Januar 2015

Mehr Lebensfreude im Alltag – im Beruf gesund alt werden

Aktivierungstraining für Gesundheitsressourcen

Referierende: Martina Rudolph und Dr. rer.nat. Karl-Adolf Zech vom Präventologenverband – Regionalgruppe Berlin

Es gibt bereits viel Wissen über das, was gesund ist und was nicht, über das, was wir tun und lassen sollten -- allein an der Umsetzung hapert es oft. Dieses Training hilft Ihnen zu sehen, wo Sie persönlich bereits Stärken und Möglichkeiten haben, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Vieles machen Sie ja schon richtig, und wir unterstützen Sie dabei, es noch besser zu meistern und zwar durch:

- Inspiration und Information,
- Gemeinsames ausprobieren neuer Strategien,
- Begleitung bei der Planung eigener, konkreter Schritte.

In 3 Blöcken erfahren und lernen Sie an einem Tag etwas über die wichtigsten Gesundheitsfaktoren und wie jeder einzelne sie beeinflussen kann.

Block 1: Umgang mit Stress, Stimmungen und Gefühlen

8:30 - 10:30 Uhr

- a) Impuls-Vortrag – **20 Min**
- b) Interaktiver Austausch – **25 Min**
- c) Praktische Übungen zum Thema - **45 Min**
- d) Transfer –
Ein Ziel zum Thema finden und konkretisieren für den eigenen Alltag - **30 Min**

15 Min aktive Pause

Block 2: Bewegung und Entspannung

10:45 – 12:45

- a) Impuls-Vortrag – **20 Min**
- b) Interaktiver Austausch – **25 Min**
- c) Praktische Übungen zum Thema - **45 Min**
- d) Transfer –
Ein Ziel zum Thema finden und konkretisieren für den eigenen Alltag - **30 Min**

Mittagspause 12:45 – 13:45

Block 3: Ernährung und Glücksmomente jenseits von Schokolade

13:45 – 15:45

- a) Impuls-Vortrag – **20 Min**
- b) Interaktiver Austausch – **25 Min**
- c) Praktische Übungen zum Thema **45 Min** (World)
- d) Transfer –
Ein Ziel zum Thema finden und konkretisieren für den eigenen Alltag - **30 Min**

Evaluation und Abschlussrunde 45 Min

Ende: 16:30