



**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Stressbewältigung | Workshop

# AkkuLaden – Auftanken für den Pflegealltag

Beschäftigte in Pflegeeinrichtungen erleben zunehmenden Stress und steigende berufliche Herausforderungen. Häufig sind **physische und psychische Beschwerden** die Folgen. „AkkuLaden“ sensibilisiert Pflegekräfte, sich regelmäßig bewusst und aktiv zu entspannen, um den eigenen Akku rechtzeitig wieder aufzuladen. Mehr **Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Ressourcen** und ein **gesunder**

**Umgang mit Stress** verbessern das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Der **Workshop** gibt Impulse und Anregungen, mit den Folgen von Stress auf gesunde Art umzugehen. Die Teilnehmenden lernen **verschiedene Entspannungstechniken und ihre Wirkungsweise** kennen. Im Fokus steht das **Erleben und Ausprobieren**, um die erlernten Ansätze später erfolgreich in den Alltag einzubauen.

## Workshopinhalte

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten zur Entspannung:
  - Techniken zur Kurzentspannung, z.B. durch Atmung
  - bewegungsbasierte Ansätze, z.B. leichte Yoga- und Qi-Gong-Übungen
  - weitere Techniken z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung
- Erläuterungen zu den Hintergründen, Vorteilen und der Wirkungsweise der einzelnen Techniken

## Zielgruppe

Beschäftigte Ihres Pflegebetriebes, die Interesse am Ausprobieren von Entspannungstechniken haben, um ihren Umgang mit Stress zu verbessern

## Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

## Dauer

1,5 bis 2 Stunden


## Organisatorisches

8 bis 12 Personen  
wahlweise in Präsenz oder digital

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Pflegekoordination Prävention  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

 [pflegekoordination@nds.aok.de](mailto:pflegekoordination@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**