



Betriebliche Gesundheitsförderung
im Pflegebetrieb

Stress I Fachvortrag

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 **Vortrag** vermittelt **Basiswissen** über den **Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit**. Die Teilnehmenden erhalten **praktische Tipps** für mögliche Handlungsansätze im beruflichen Pflegealltag.

Vortragsinhalte:

- Zusammenhang zwischen Stress, Gesundheit und Wohlbefinden
- Auswirkungen von Stress auf die Leistungsfähigkeit
- physische und psychische Beschwerden als häufige Folgen von Stress
- Gesundheitlicher Nutzen von Entspannungstechniken
- Praktische Tipps für mögliche Handlungsansätze im beruflichen Pflegealltag

Zielgruppe:

Alle Beschäftigten eines Pflegebetriebes, die an Impulsen für einen gesünderen Umgang mit Stress interessiert sind.

Referierende:

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer:

30 Minuten

Ort:

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort

Organisatorisches:

Teilnehmerzahl unbegrenzt, aber abhängig von der Raumgröße



Kontakt:

AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Telefon:

0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187
Wir beraten Sie gern persönlich.

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

🌐 aok.de/arbeitgeber/nds