



Betriebliche Gesundheitsförderung  
im Pflegebetrieb

## Stress I 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:

Alle Beschäftigten eines Pflegebetriebes, die Interesse am Ausprobieren von Entspannungstechniken haben, um ihren Umgang mit Stress zu verbessern.

#### Referierende:

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

#### Dauer:

1,5 bis 2 Stunden

#### Ort:

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort

#### Organisatorisches:

8 bis 12 Personen



#### 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](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

🌐 [aok.de/arbeitgeber/nds](http://aok.de/arbeitgeber/nds)