



Sehr geehrte Pflegekräfte, sehr geehrte pflegende Angehörige,

die **Arbeitsgruppe Pflege der Gesundheitsregion plus** lädt Sie ganz herzlich ein zum

Pflegekräftetag am 12.5.2023 von 12-16 Uhr

**in die Straubinger Ausstellungs- und Veranstaltungs GmbH, Am Hagen 75,
94315 Straubing**

An diesem Tag bieten wir Ihnen die Möglichkeit, etwas für sich zu tun und haben ein rundes Programm aus Workshops, Austauschmöglichkeiten, Beratung und einem kleinen Imbiss für Sie vorbereitet. In den Workshops möchten wir Ihnen Impulse und Anregungen geben, die Sie zeitunabhängig und komplett individuell in Ihren persönlichen Alltag übernehmen können.

Dabei unterstützen uns folgende Kooperationspartner:



Workshop Resilienz: Individuelle Widerstandsfähigkeit – Ihr Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten

Wie können Sie Ihre Widerstandskraft gerade in turbulenten Zeiten erhöhen und Ihre Stressbelastung senken? Die 7 Säulen der Resilienz sensibilisieren Sie für Ihren ganz persönlichen Gesundheitszustand und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand zum Umgang und zur Bewältigung von akuten Stressbelastungen. So können sie nachhaltig negative psychische und physische Folgen durch eine akute Krisensituation vermeiden.

Workshop Brainfood: Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit der richtigen Ernährung

Hier erhalten Sie konkrete Empfehlungen zu einer gesundheits- und leistungsfördernden Ernährungsweise sowie zur sinnvollen Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf und bei Schichtdienst. Wie stelle ich um auf eine nachhaltige und bedarfsgerechte Ernährung? So können Sie Ihre Leistungsfähigkeit im Berufsalltag stärken und eine gesunde Ernährungsweise langfristig in Ihren (Berufs)Alltag integrieren.

Referentinnen AOK: Verena Meindl (B.A. Gesundheitsmanagement, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungspädagogin) und Andrea Götz (Ernährungsberaterin und Diplom-Ökotrophologin)Für

BARMER

Workshop „Achtsamkeit und Entspannung im Arbeitsalltag“

Dieser Workshop fokussiert, wie Sie durch Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Meditation besser mit Stress umgehen lernen. Die 7Mind@Work App ermöglicht ein digitales Achtsamkeitstraining mit Meditationsübungen, Wissenskursen und Podcast-Folgen zur Stressbewältigung im (Arbeits)Alltag. Dies kann helfen, einen besseren Schlaf zu finden und mehr Achtsamkeit und Fokus in den Job und ins Privatleben zu integrieren. Die Einheiten dauern nur je 7 Minuten und sind somit im Alltag trotz Schichtarbeit ganz flexibel einsetzbar.

Workshop „Fit für jeden Tag“

Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Übungen Ihre Faszien lockert, die Muskulatur stärkt und fit für Ihren Alltag bleiben. Die Cyberfitness-App bietet zertifizierte Online Fitnesskurse für 8 bis 10 Wochen an, bei dem Teilnehmende Kurse zu Rückencoaching, Yoga Intensiv, Kraft und Ausdauer, Mentale Balance und vieles mehr durchführen können. Des Weiteren werden verschiedene Kurzübungen und Wissensfacts in der App bereitgestellt. Für den Workshop wird bequeme Kleidung empfohlen.

Referentin: Tanja Obermeier (Sportökonomie B.Sc., Ernährungsberaterin, Fitness- und Gesundheitscoach, Studium Gesundheitspädagogik mit Fachrichtung Burnout-Prävention und Sporternährung, Zusatzausbildung Autogenes Training und PMR, Yoga-Lehrerin in Ausbildung)

Neben den Workshops haben Sie die Möglichkeit, auch in den Pausen mit den Referenten/Referentinnen ins Gespräch zu kommen. Diese haben für Sie auch Infotische aufgestellt ebenso wie die Vereinigung der Pflegenden in Bayern (VdPB).

12-12.30 Uhr	Ankunft/Ankommen, Begrüßung durch Oberbürgermeister Markus Pannermayr
12.30 – 13.00 Uhr (Dauer Vortrag: 20 Minuten)	Impulsvortrag Prof. Dr. Gensheimer (Hochschule Deggendorf): Einführung in die Gesundheitsförderung mit Aspekten zum Thema Stress und Belastung sowie zur Gestaltung von Stresserleben.
13.00-14.00 Uhr Workshoprunde_I (Dauer Workshops 30-45 Minuten)	Workshop „Fit für jeden Tag“ (Barmer) Workshop Resilienz (AOK)
14.30-15.30 Uhr Workshoprunde_II (Dauer Workshops 30-45 Minuten)	Workshop „Achtsamkeit und Entspannung im Arbeitsalltag“ (Barmer) Workshop Brainfood: „Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit mit der richtigen Ernährung“ (AOK)

dazwischen	Austausch- und Beratungsmöglichkeiten, Fingerfood (Marianne-Rosenbaum Schule) und Getränke
------------	--

Bitte melden Sie sich bis zum 24.04.2023 für die Veranstaltung sowie die Workshops an bei der Geschäftsstelle der Gesundheitsregion plus unter sandra.krae@straubing.de oder telefonisch vormittags (Mo-Do) unter 09421/944-69174, sodass wir entsprechend planen und einteilen können. Für die Workshops ist bequeme Kleidung von Vorteil sowie ggf. eine Fitnessmatte.

Die Anzahl der Teilnehmer pro Workshop ist begrenzt auf max. 25 TN, sodass Sie wirklich maximal profitieren können und die Referenten/Referentinnen möglichst individuell auch auf die Teilnehmer/innen eingehen können.

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen und den gemeinsamen Nachmittag.

Ihre Arbeitsgruppe Pflege der Gesundheitsregion plus