



OSTALBKREIS



**PFLEGEKAMPAGNE**

„HERZ PLUS OSTALB“

## WORKSHOP FÜR PFLEGEKRÄFTE

**„MIT GUTER ENERGIE DURCH DEN BERUFSALLTAG“**

MITTWOCH 25. MAI 2022 || 9:30 – 12:00 UHR

**Was gibt immer wieder gute Energie, um den Berufsalltag vital zu meistern?**

Eine gute Balance gilt als wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, denn niemand hat unbegrenzte psychische Ressourcen.

Im Workshop erfahren die Teilnehmer\*innen, welche Schutzfaktoren die persönliche psychische Gesundheit fördern. Sie lernen verschiedene Bausteine wie beispielsweise Achtsamkeit kennen, um die alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen und den eigenen Energiehaushalt zu pflegen.

*Anja Mäurer, Dipl.-Pädagogin*

Anmeldung bei: Verena Weber, 07361 503-1414, [verena.weber@ostalbkreis.de](mailto:verena.weber@ostalbkreis.de)