

Gesunde Pause

- ✓ Wichtigkeit von Pausen
- ✓ Pausengestaltung
- ✓ Stress-/Entspannungsmanagement



👥 Auszubildende, Führungskräfte, Quereinsteigende, Mitarbeitende

💬 Gesunderhaltung

🕒 Halber Tag

📱 Präsenz, Digital

📅 Workshop

Im Workshop "Gesunde Pause" wird den Teilnehmenden vermittelt, weshalb Pausen so essenziell sind – für sie selbst aber auch für das Unternehmen – und wie man die Pausen ideal gestaltet.

Hierunter zählen eine optimale Pausenverpflegung (insbesondere für Schichtarbeitende), Ausgleichsübungen, Selbstreflexion sowie regeneratives Stress-/Entspannungsmanagement.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Pausengestaltung
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **4 Stunden**.

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

