BAHN BKK

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 regenerative 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**.

Copyright BAHN-BKK 2025

Benötigt wird:

In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Digital:

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

Copyright BAHN-BKK 2025