

3. FACHTAG

Gesundheit und Pflege

Donnerstag, 30.06.2022

ab 11:00 Uhr



im Sitzungssaal des Landratsamtes Haßberge,
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

PROGRAMM

11:00 Uhr **BEGRÜßUNG**

WILHELM SCHNEIDER, Landrat Landkreis Haßberge

11:10 Uhr **RESILIENZ – GELASSEN DURCH DEN BERUFLICHEN ALLTAG**

MONIKA EBERHARDT, Gesundheits- und Krankenpflegerin und Gesundheitscoach

„Resilienz ist die innere Stärke, auf Widrigkeiten gelassen und kraftvoll zu reagieren. Wir beleuchten in diesem Vortrag, welche unterschiedlichen Strategien helfen. Nutzen Sie Ihren inneren Werkzeugkoffer, um gelassener und souveräner mit Herausforderungen umgehen zu können.“

Ziel ist nicht ein stressfreies Leben, sondern ein gestaltbares Leben.“

12:30 Uhr **GESUND LEBEN TROTZ SCHICHT – BESSER SCHLAFEN**

MONIKA EBERHARDT, Gesundheits- und Krankenpflegerin und Gesundheitscoach

„Der Mensch benötigt guten und erholsamen Schlaf, um gesund zu bleiben. Sie erfahren in diesem Vortrag wie Sie ihr Schlafverhalten positiv beeinflussen können, welche erprobten Tipps und Tricks (auch mit Schichtdienst) tatsächlich helfen und wie Sie souverän dem Gedankenkarussell Einhalt gebieten und zu gutem Schlaf finden.“

14:00 Uhr **PAUSE / MÖGLICHKEIT ZUM AUSTAUSCH**

14:30 Uhr **BEWEG DEIN LEBEN! – AUFRECHT, BEWEGT UND ENTSPANNT DURCH DEN ARBEITSALLTAG**

MELANIE DITTERICH, Personal Fitness Trainerin & Expertin für Bewegung in Unternehmen

Interaktiver Vortrag: „Damit Körper, Seele und Geist entspannen können, braucht's Bewegung! – Sinnvolle Bewegung, die mit viel Leichtigkeit und wenig Aufwand in den Arbeitsalltag zu integrieren ist. Bewegung, die zielführend den Körper aufrichtet und schmerzende Gelenke entlastet.“

Im Anschluss an die Vorträge wird es die Möglichkeit geben Fragen zu stellen.