

Programm - (Digitaler) Gesundheitstag 02.Juni 2021

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Regina Bernhardt – Hochschule Harz)

Inhalt: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (auch MBSR *Mindfulness-Based Stress Reduction* ist ein ganzheitlicher Ansatz, der hilft, mit belastenden Situationen konstruktiver umzugehen
In dieser Schnupperstunde werden einige praktische Übungen angeleitet (Body-Scan, achtsame Sitzmeditation oder achtsame Körperübungen). Es besteht auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
Für die Teilnahme ist es hilfreich, sich einen ruhigen Ort vorzubereiten - wenn vorhanden, mit einer Matte und einem Sitzkissen. Auch auf einem Stuhl lassen sich die Übungen durchführen.

Zeit: 10:00 – 11: 30 Uhr



„Pausencoach“ (kerngesund & AOK)

Inhalt: Wie viele Stunden sitzen wir eigentlich so am Tag? Es ist Zeit, sich in der Pause kurz durchzubewegen, um energiegeladen den Tag zu bewältigen!
Hier werden alle Körperbereiche gelockert, die Durchblutung wird gesteigert, entsprechend der „Arbeitsbelastungen“ folgen ein paar Kräftigungsübungen für Entlastung im (Arbeits-)Alltag sowie Entspannungsübungen für zu stark beanspruchte Muskeln.

Zeit: 12:00 – 12: 30 Uhr

„Online Stresstypbestimmung“ (Techniker Krankenkasse)

Inhalt: Jeder Mensch reagiert auf Stressoren anders und dabei lassen sich typische Verhaltensweisen sowie Reaktionsmuster erkennen, die in bestimmte Stresstypen eingeordnet werden können. Dies hilft, den Umgang mit belastenden Situationen zu reflektieren, individuell geeignete, wirksame Strategien und Maßnahmen zu ergreifen.
Anhand eines wissenschaftlich evaluierten Fragebogens wird herausgearbeitet, zu welchem Stresstyp Sie gehören, inwieweit individuelle Verhaltensmuster und Einstellungen zu gewissen Geschehnissen das mögliche Stresspotenzial noch verstärken. In einer persönlichen Kurzberatung erhalten Sie typspezifische Lösungswege, die zu einem zum Stressabbau und Maßnahmen zur mentalen Stärkung wirken können.

Zeit: 9:00 – 16: 00 Uhr

Dauer: 30 - minütige personalisierte Einzelberatung



„Online Stresswaage“ (Techniker Krankenkasse)

Inhalt: Mit der Stresswaage werden die stressauslösenden Faktoren als Stressoren, die individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Stressbewältigung als Ressourcen bezeichnet.
Bei der Beratung erkennen und bewerten wir stressauslösende Faktoren sowie persönliche Ressourcen und stellen diese optisch in einer digitalen Waage gegenüber. Nachdem der Ist- Zustand erfasst wurde, erarbeiten wir in einer Simulation „Was wäre, wenn...?“ individuelle Maßnahmen, Vorsätze und Ziele zur Stressbewältigung und Stärkung Ihrer Ressourcen.

Zeit: 9:00 – 16: 00 Uhr

Dauer: 30 - minütige personalisierte Einzelberatung

„Resilienzcheck-Beratung“ (Barmer)

Inhalt: Heutzutage ist es wichtiger denn je, seine inneren Widerstandskräfte zu stärken, um mit Veränderungen und Krisen gesünder und erfolgreicher umzugehen. Daher ist es wichtig, die 7 Schlüsselfaktoren zu kennen, sie weiterzuentwickeln und zu managen.
Mit Hilfe eines Fragebogens zur individuellen Resilienz wird die Ausprägung *Meine Säulen der Resilienz* visualisiert und darauf aufbauend, werden in einer individuellen Beratung, Möglichkeiten zur Optimierung und Ausbau der individuellen Resilienz besprochen sowie Empfehlungen zur Umsetzung gegeben.

Zeit: 9:00 – 16: 00 Uhr

Dauer: 20 - minütige personalisierte Einzelberatung