



Unser nächster Gesundheitstag

Findet am 16.10.2024 statt

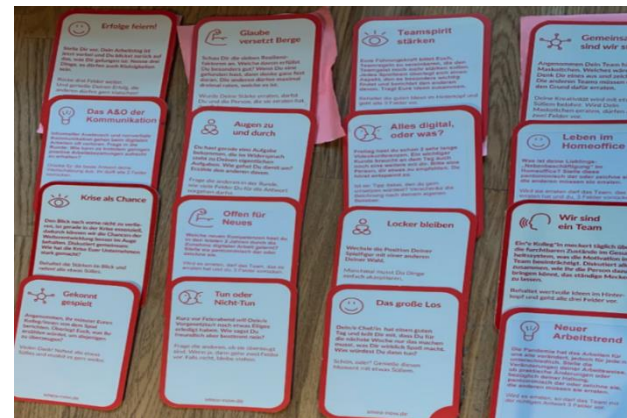
Habt ihr Lust auf ein Spiel?



Resilienzspiel

Das Spiel für die Stärkung deiner Resilienz

- min. 8 TN / max. 12 TN
- 2 Stunden, Start 10 Uhr
- das Schwere leicht machen
- den Joker in schwierigen Situationen ziehen
- berufsübergreifende Kommunikation
- Teambuilding
- Kulturveränderung
- gesundheitsförderndes Verhalten



Resilienzspiel

Du bewegst deine Spielfigur von A nach B in Gruppen mit 3-4 Teilnehmern. Dein Vorankommen wird von Aufgabenkarten geleitet, die aus den 7 Resilienzfaktoren stammen:



Stresspilot (individuelles Screening)

- Was ist das?

Biofeedback-System: dient zur Ermittlung und Evaluierung von Stress- und Entspannungszuständen und erkennt evtl. vorhandene gesundheitliche Risikofaktoren

- Wozu soll es dienen?

Bestimmung des persönlichen Balancelevels zwischen Stress und Erholung.

- Wie erfolgt die Auswertung?

Anhand einer Auswertungssoftware wird die Herzratenvariabilität im Ruhezustand erfasst und im Anschluss mit einem Fachberater besprochen.

- Wer kann mitmachen?

max. 19 Teilnehmer zu einem je 20 Minuten Termin



Der Tag im Überblick

09:00 – 16:00 „Individuelles Screening“ Stresspilot



10:00 – 12:00 Resilienzspiel

11:00 – 13:00 Kochen

mensch®
denk an dich



13:00 – 14:00 Mittagessen

15:00 – 16:00 Fitness Workout oder Yoga

16:00 – 17:00 Laufen



Danke, dass ihr mitmacht!

