

AGENDA // Basisseminar 3

- 8:00 Uhr** **BEGRÜßUNG**
- 8:00-10:00 Uhr** **BEWEGUNG / ENTSPANNUNG**
- Hinweis: Für die Übungen auf der Matte ist bequeme Kleidung empfehlenswert.
- Wiederholung Mobilisation & Dehnung aus Teil 1 + 2
 - Verhaltensänderung: Wie kann ich meinen Schweinehund überwinden?
 - effektive funktionelle Übungen für zuhause
 - Übungen zur Augenentspannung
 - Regeneration durch Entspannung – Theorie und praktische Übungen
- 10:10-11:40 Uhr** **GUT ESSEN UND TRINKEN – IM SCHICHT- UND WECHSELDIENST**
- Hinweis: Jeder Teilnehmer sollte einen Schichtplan mitbringen, der konkret und im Detail bearbeitet werden kann.
- Besonderheit Schichtarbeit
 - Unterstützung des Biorhythmus durch geeignete Mahlzeitenstruktur und -zusammensetzung
 - Erarbeitung eines Mahlzeitenplans einer beispielhaften Schicht
- 11:50-13:20 Uhr** **GUT ESSEN UND TRINKEN – PRAXIS**
- Rezeptideen: Zubereitung verschiedener Speisen inkl. Warenkunde
 - Gemeinsames Mittagessen
- 13:30-16:00 Uhr** **SELBSTFÜRSORGE: STARK & FIT IM KOPF**
- Stressoren und „Energiequellen“
 - Strategien zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge
 - Resilienzfaktoren & Ressourcenaufbau
 - Transfer in den Alltag

Teilnehmerorientiert kann es zu Verschiebungen im Ablaufplan kommen. Pausen sind eingeplant.