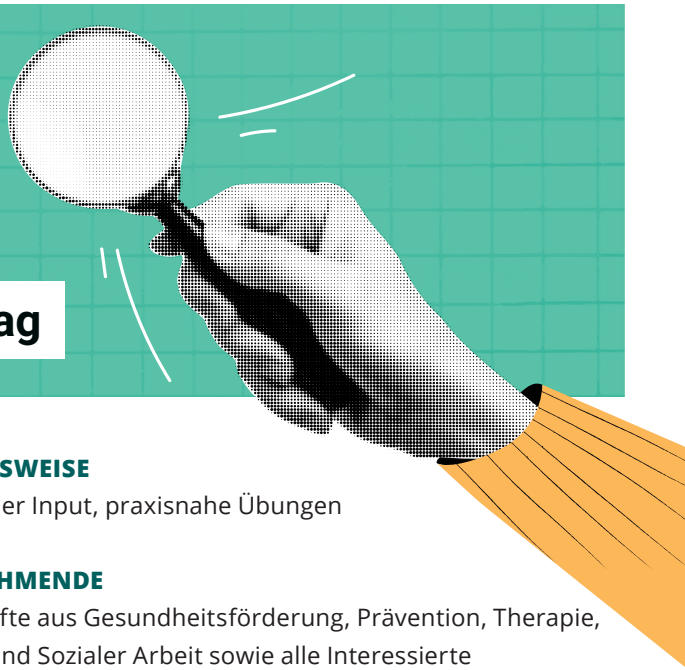
Online-Fachvortrag



02. März 2027, 11:00 bis 12:30 Uhr

Gelassen statt erschöpft – Achtsamkeit im Arbeits- und Familienalltag

Der Alltag verlangt vielen Menschen einiges ab. Beruf, Familie, Termine und die eigenen Ansprüche unter einen Hut zu bringen, kann herausfordernd sein. Nicht selten bleibt dabei die eigene Gesundheit auf der Strecke.

Der Vortrag zeigt, wie Achtsamkeit dabei helfen kann, Stress frühzeitig wahrzunehmen, mit Belastungen bewusster umzugehen und die eigenen Ressourcen zu stärken. Anhand alltagsnaher Beispiele und praktischer Impulse erhalten die Teilnehmenden Anregungen, wie mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge sowohl im Berufs- als auch im Familienalltag gelingen können.

ARBEITSWEISE

Fachlicher Input, praxisnahe Übungen

TEILNEHMENDE

Fachkräfte aus Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie, Pflege und Sozialer Arbeit sowie alle Interessierte

DOZENTIN

Veronika Warga, B.A. in Management im Gesundheitswesen mit dem Schwerpunkt „Pharmazeutische Industrie und Arzneimittelhandel“ und MPH mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung und Prävention und Management im Gesundheitswesen

ORT

Online via Zoom

TEILNAHMEGEBÜHR

29 Euro

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **29 Euro**. Anmeldeschluss ist 3 Tage vor Veranstaltungsdatum. Anmeldungen werden nur über das Anmeldeformular entgegengenommen. Unsere Veranstaltungen finden Sie unter www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen. Die Anmeldung ist verbindlich. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahme- und Stornobedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie im Anhang der Bestätigungsmail die Rechnung zur Begleichung der Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen. Spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn stehen Ihnen die Zugangsdaten in Ihrem Buchungscenter (Link in der Bestätigungsmail) unter dem Punkt »Infos« zur Verfügung. Bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Folgen Sie hierfür bitte den Schritten in Ihrem Buchungscenter unter dem Punkt »Storno«. Bei späterer Absage, Nichtteilnahme oder technischen Problemen, die nicht in unserem Verantwortungsbereich liegen, erfolgt keine Rückerstattung. Die LVG & AFS behält sich beispielweise im Krankheitsfalle vor, Termine kurzfristig abzusagen und ggf. geeignete Ersatztermine anzubieten. Aus den vorgenannten Punkten ergeben sich keinerlei Rechtsansprüche.

BEI RÜCKFRAGEN

E- Mail: fokus@gesundheit-nds-hb.de