

➤ **Do, 09.02.2023**➤ **11:00-12:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

GESUNDE PAUSENKULTUR ETABLIEREN – SO FÖRDERN SIE DIE REGENERATION UND STEIGERN IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT!

Pausenzeiten gestalten? Für viele bisher noch nie wirklich Thema gewesen! Doch regelmäßige und effektiv durchgeführte Pausenzeiten fördern die Regenerationsfähigkeit der Mitarbeitenden, steigern die Leistungsfähigkeit, verringern die Fehlerquote und sorgen für eine bessere Gesundheit.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick warum Pausen so wichtig für unseren Körper und Geist sind. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie es gelingen kann eine gesunde Pausenkultur in den Arbeitsalltag zu integrieren. Praktische Übungen finden sofort Anwendung und machen den positiven Effekt von „Pause“ sofort erlebbar.



INFOS

➤ Referentin:
Frau Nadine Diederichs,
NADEI - Coaching, Training &
Gesundheitsberatung

➤ Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN
WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Die Vorträge sind interaktiv und bieten Raum für Fragen. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar.

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer dienstlichen E-Mail-Adresse bis zum **03.02.2023** unter [**veranstaltung@buk-familienservice.de**](mailto:veranstaltung@buk-familienservice.de)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zusätzlich an, zu welcher der folgenden Statusgruppen Sie gehören:

- Student*in,
- Lehrbeauftragte*r,
- Professor*in,
- Wissenschaftliche*r Mitarbeiter*in,
- Mitarbeiter*in in Technik und Verwaltung,
- Mitarbeiter*in in Technik und Verwaltung in der Wissenschaft.