

November 2025

Digitale Gesundheitswoche

FÜR NACHWUCHSKRÄFTE
IN KRANKENHÄUSERN UND PFLEGEEINRICHTUNGEN

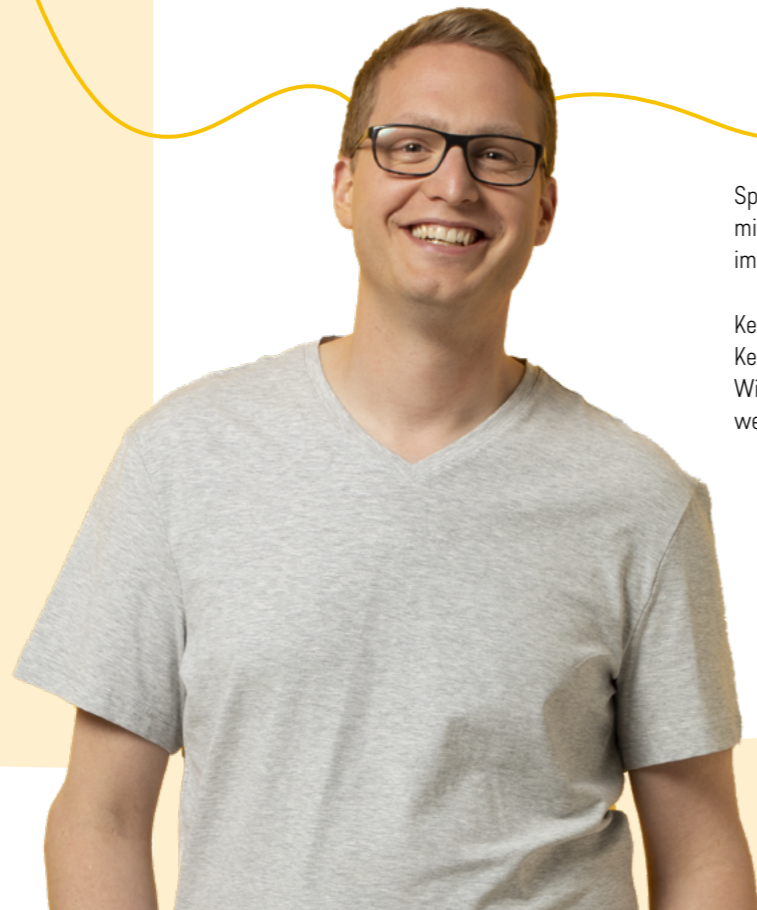
Wir sind dabei! Im November 2025 nimmt unsere Einrichtung an der digitalen Gesundheitswoche der BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT teil.

Wir wissen, wie viel Du jeden Tag leistest und dass der Start ins Berufsleben eine echte Herausforderung darstellen kann. Daher möchten wir Dir mit unserer Teilnahme an der Aktion unsere Wertschätzung zeigen. Es ist uns wichtig, dass Du auch Deine eigene Gesundheit immer im Blick behältst.

Meld Dich schon jetzt für Deine Lieblingsprogrammunkte an!

Hinweis: URL und QR-Code sind beispielhaft und werden für jede Einrichtung angepasst

Code oder besuche:
[WERTGESCHAETZT.DE/
-LANDINGPAGE/](https://www.wertgeschaezt.de/landingpage/)



Das erwartet Dich

Spannende virtuelle Live-Veranstaltungen vermitteln Wissen rund um die Herausforderungen im Lern- und Berufsalltag.

Keine Zeit für Live-Veranstaltungen? Kein Problem! Mit unserem begleitenden Wissen-To-Go vermitteln wir zeitunabhängig wertvolles Know-How.

- ▷ Live-Programm:
 - ▷ inspirierende Workshops
 - ▷ spannende Vorträge
 - ▷ offener moderierter Azubi-Austausch
 - ▷ verschiedene Mitmachangebote

- ▷ Wissen-To-Go:
 - ▷ flexible zeitunabhängige Angebote bestehend aus Videos, Podcasts, E-Learnings und virtuellen Abenteuern

Alle Angebote im Überblick findest Du auf der Rückseite.

WERT GESCHÄTZT



Durchatmen. Durchstarten!

Bei der digitalen Gesundheitswoche

DIGITALE-ANGEBOTE.BKK-WERTGESCHAETZT.DE/
GESUNDHEITSWOCHEN/BEI...
Hinweis: URL und QR-Code sind beispielhaft und werden für jede Einrichtung angepasst



Unser Programm für Dich!

Das vielfältige Programm nimmt die Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Lernen, Schlaf, Resilienz, Kommunikation und Konfliktmanagement, digitale Medien, Work-School-Life Balance, Blackout und Prüfungsangst, Schichtarbeit, Klimawandel sowie gesunde Routinen im Alltag in den Fokus. Für Dich hält der November neben smarten Input für Deine Gesundheit, auch Spannung und Spaß bereit und das zu 100 % kostenlos.

Mitmachangebot

Vortrag

moderierter Austausch

Workshop



MONTAG - 24.11.2025

● 09:00 - 09:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Achtsamer Start in den Tag

● 09:00 - 10:30 Uhr

Erholsamer Schlaf – Nutze deine Superkraft

● 09:30 - 10:30 Uhr

Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst

● 11:00 - 12:00 Uhr - **Neues Angebot**

Azubi-Austausch:
Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

● 11:00 - 12:00 Uhr - **Neues Angebot**

Digitale Medien bewusst nutzen - Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.

● 13:00 - 13:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Powerbreak

● 13:00 - 14:00 Uhr

Azubi-Austausch: herausfordernde Situationen positiv meistern

● 14:30 - 15:30 Uhr - **Neue Inhalte**

Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt

● 14:30 - 16:00 Uhr

Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren

● 16:30 - 17:30 Uhr - **Neues Angebot**

Resilienz in Aktion: Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

DIENSTAG - 25.11.2025

● 09:00 - 09:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Energiebooster am Morgen

● 09:00 - 10:30 Uhr

Gesund und munter durch die Schicht

● 09:30 - 10:30 Uhr

Klimawandel & Gesundheit - werde aktiv für eine lebenswerte Zukunft

● 11:00 - 12:00 Uhr - **Neue Inhalte**

Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt

● 11:00 - 12:00 Uhr - **Neues Angebot**

Healthy Habits - Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht

● 13:00 - 13:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Zeit für dich

● 13:00 - 14:00 Uhr

Blackout? Kein Problem.
Was tun bei Prüfungsangst

● 14:30 - 15:30 Uhr

Finde deine Work-School-Life Balance

● 14:30 - 16:00 Uhr

Die besten Lernhacks für deine Ausbildung

● 16:30 - 17:30 Uhr - **Neues Angebot**

Low Carb, Keto und Co. - Sinn & Unsinn von Diäten

MITTWOCH - 26.11.2025

● 09:00 - 09:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Achtsamer Start in den Tag

● 09:00 - 10:30 Uhr

Die besten Lernhacks für deine Ausbildung

● 09:30 - 10:30 Uhr - **Neues Angebot**

Digitale Medien bewusst nutzen - Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.

● 11:00 - 12:00 Uhr

Azubi-Austausch: herausfordernde Situationen positiv meistern

● 11:00 - 12:00 Uhr

Mehr Power für deine Ausbildung?
Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung

● 13:00 - 13:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Powerbreak

● 13:00 - 14:00 Uhr - **Neues Angebot**

Resilienz in Aktion: Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

● 14:30 - 15:30 Uhr - **Neues Angebot**

Azubi-Austausch: Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

● 14:30 - 16:00 Uhr

Erholsamer Schlaf – Nutze deine Superkraft

● 16:30 - 17:30 Uhr

Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst

DONNERSTAG - 27.11.2025

● 09:00 - 09:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Energiebooster am Morgen

● 09:00 - 10:30 Uhr

Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren

● 09:30 - 10:30 Uhr - **Neues Angebot**

Low Carb, Keto und Co. - Sinn & Unsinn von Diäten

● 11:00 - 12:00 Uhr - **Neues Angebot**

Azubi-Austausch: Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

● 11:00 - 12:00 Uhr

Klimawandel & Gesundheit - werde aktiv für eine lebenswerte Zukunft

● 13:00 - 13:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Zeit für dich

● 13:00 - 14:00 Uhr - **Neues Angebot**

Healthy Habits - Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht

● 14:30 - 15:30 Uhr

Azubi-Austausch: herausfordernde Situationen positiv meistern

● 14:30 - 16:00 Uhr

Gesund und munter durch die Schicht

● 16:30 - 17:30 Uhr

Finde deine Work-School-Life Balance

FREITAG - 28.11.2025

● 09:00 - 09:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Achtsamer Start in den Tag

● 09:00 - 10:30 Uhr

Erholsamer Schlaf – Nutze deine Superkraft

● 11:00 - 12:00 Uhr

Mehr Power für deine Ausbildung?
Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung

● 11:00 - 12:00 Uhr - **Neues Angebot**

Resilienz in Aktion: Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

● 13:00 - 13:30 Uhr

Gönn' dir ne Auszeit: Powerbreak

● 13:00 - 14:30 Uhr

Die besten Lernhacks für deine Ausbildung



Wichtig: Eine Anmeldung und Teilnahme zum Azubi-Austausch ist nur als Einzelperson vor eigenem Endgerät (z.B. Handy, Laptop) möglich.

ZEITUNABHÄNGIGE ANGEBOTE



Videos:

Lernerfolg fördern

Ernährung im Alltag gestalten

Zeitmanagement durch die Alpen Methode

3D Parcours:

Schlafparcours

Bewegungsimpulse:

Work-Out Generator

Bewegte Pause mit Christina

Bewegte Pause mit Tobi

E-Learnings:

Digitale Medien bewusst nutzen -
Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.

Facetten der Kommunikation kennenlernen -
Für ein Miteinander ohne Konflikte

Im Schichtdienst arbeiten



Podcasts:

Umgang mit Konflikten

An der inneren Stärke arbeiten

Besser schlafen für erholsame Nächte

Ernährung gesund gestalten

Kommunikation im Pflegealltag

Lernen und Prüfungen erfolgreich meistern -
Ein Bericht mit Fakten und Tipps

Phantasie und Entspannungsreise

Planetary Health auf der Spur

**WERT
GESCHÄTZT**