

**WERT
GESCHÄTZT**

Vom 24.-28.11.25 heißt es wieder:

**Durchatmen.
Durchstarten!**



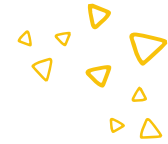
**Die digitale Gesundheitswoche für Nachwuchskräfte
in Krankenhäusern & Pflegeeinrichtungen.**

Eine Initiative von Betriebskrankenkassen.



Initiative WERTGESCHÄTZT
bkk-wertgeschaetzt.de

ÜBERSICHT



ZEITPLAN

SEITE 3

VORTRÄGE

SEITE 8

MITMACHANGEBOTE

SEITE 12

WORKSHOPS

SEITE 14

MODERIERTE AUSTAUSCHE

SEITE 16

ZEITUNABHÄNGIGE ANGEBOTE

SEITE 18

MONTAG - 24.11.2025

09:00

09:00 - 09:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Achtsamer Start in den Tag

10:00

09:30 - 10:30 Uhr
Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst

09:00 - 10:30 Uhr
Erholsamer Schlaf - Nutze deine Superkraft

11:00

11:00 - 12:00 Uhr
Azubi-Austausch:
Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

- Neues Angebot -

11:00 - 12:00 Uhr
Digitale Medien bewusst nutzen -
Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.

- Neues Angebot -

12:00

Mittagspause

13:00

13:00 - 13:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Powerbreak

13:00 - 14:00 Uhr
Azubi-Austausch: herausfordernde
Situationen positiv meistern

14:00

15:00

14:30 - 15:30 Uhr
Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt

- Neue Inhalte -

14:30 - 16:00 Uhr
Kommunikation: Missverständnisse vermeiden,
Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren

16:00

17:00

16:30 - 17:30 Uhr
Resilienz in Aktion:
Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

- Neues Angebot -

Vortrag

Mitmachangebot

Workshop

moderierter Austausch

DIENSTAG - 25.11.2025

09:00

09:00 - 09:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Energiebooster am Morgen

10:00

09:30 - 10:30 Uhr
Klimawandel & Gesundheit -
werde aktiv für eine lebenswerte Zukunft

09:00 - 10:30 Uhr
Gesund und munter durch die Schicht

11:00

11:00 - 12:00 Uhr
Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt

- Neue Inhalte -

11:00 - 12:00 Uhr
Healthy Habits -
Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht

- Neues Angebot -

12:00

Mittagspause

13:00

13:00 - 13:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Zeit für dich

13:00 - 14:00 Uhr
Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst

14:00

15:00

14:30 - 15:30 Uhr
Finde deine Work-School-Life-Balance

14:30 - 16:00 Uhr
Die besten Lernhacks für deine Ausbildung

16:00

17:00

16:30 - 17:30 Uhr
Low Carb, Keto und Co. - Sinn & Unsinn von Diäten

- Neues Angebot -

Vortrag

Mitmachangebot

Workshop

moderierter Austausch

MITTWOCH - 26.11.2025

09:00

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

10:00

09:30 - 10:30 Uhr
Digitale Medien bewusst nutzen -
Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.

- Neues Angebot -

11:00

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

12:00

Mittagspause

13:00

13:00 - 13:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Powerbreak

13:00 - 14:00 Uhr
Resilienz in Aktion:
Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

- Neues Angebot -

14:00

15:00

14:30 - 15:30 Uhr
Azubi-Austausch:
Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

- Neues Angebot -

14:30 - 16:00 Uhr
Erholsamer Schlaf - Nutze deine Superkraft

16:00

17:00

16:30 - 17:30 Uhr
Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungangst

Vortrag

Mitmachangebot

Workshop

moderierter Austausch

DONNERSTAG - 27.11.2025

09:00

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

10:00

09:30 - 10:30 Uhr
Low Carb, Keto und Co. - Sinn & Unsinn von Diäten

- Neues Angebot -

11:00

11:00 - 12:00 Uhr
Azubi-Austausch:
Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

- Neues Angebot -

11:00 - 12:00 Uhr
Klimawandel & Gesundheit -
werde aktiv für eine lebenswerte Zukunft

12:00

Mittagspause

13:00

13:00 - 13:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Zeit für dich

13:00 - 14:00 Uhr
Healthy Habits -
Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht

- Neues Angebot -

14:00

15:00

14:30 - 15:30 Uhr
Azubi-Austausch: herausfordernde
Situationen positiv meistern

14:30 - 16:00 Uhr
Gesund und munter durch die Schicht

16:00

17:00

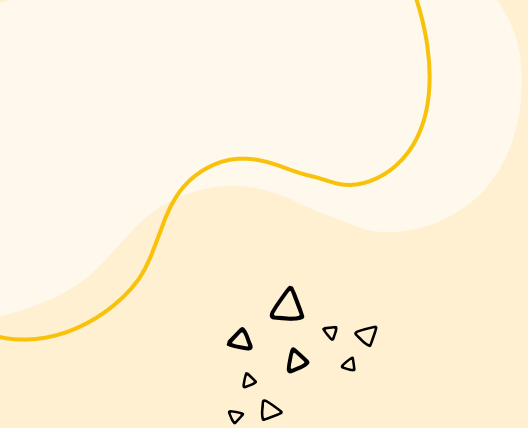
16:30 - 17:30 Uhr
Finde deine Work-School-Life-Balance

Vortrag

Mitmachangebot

Workshop

moderierter Austausch



FREITAG - 28.11.2025

09:00

09:00 - 09:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Achtsamer Start in den Tag

09:00 - 10:30 Uhr
Erholsamer Schlaf – Nutze deine Superkraft

10:00

11:00

11:00 - 12:00 Uhr
Mehr Power für deine Ausbildung?
Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung

11:00 - 12:00 Uhr
Resilienz in Aktion:
Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

- Neues Angebot -

12:00

Mittagspause

13:00

13:00 - 13:30 Uhr
Gönn' dir ne Auszeit: Powerbreak

13:00 - 14:30 Uhr
Die besten Lernhacks für deine Ausbildung

14:00

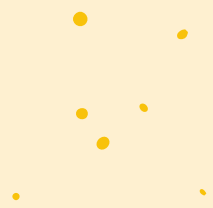
15:00

Vortrag

Mitmachangebot

Workshop

moderierter Austausch



Vorträge

Unsere Vorträge vermitteln Wissen und geben Dir Einblick in ein bestimmtes Thema. In 60 Minuten erhältst Du wichtige Infos zur gewählten Thematik und kannst neue Handlungsimpulse mitnehmen.



1. **Blackout? Kein Problem. Was tun bei Prüfungsangst**

Magengrummeln, Herzrasen, zitterige Hände und das Gefühl der Kopf ist leer? Das haben wir alle schon einmal erlebt. Erfahre in unserem einstündigen Vortrag wie Du Dich in Prüfungssituationen verhalten kannst und welche Strategien Dir im Umgang mit Prüfungsangst und bei der Überwindung eines Blackouts helfen. Stärke zudem Deine Lernkompetenz, indem Du ein Verständnis für die verschiedenen Lerntypen erlangst, und reflektiere Dein eigenes Lernverhalten. Eine gute Prüfungsvorbereitung gibt Dir Sicherheit und sorgt für einen guten Start in den Prüfungstag.

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

Wie sorgst Du dafür, dass die digitale Welt dein Leben bereichert, anstatt es zu vereinnahmen? In dem Vortrag „Digitale Medien bewusst nutzen - Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.“ betrachten wir sowohl die Chancen als auch die Risiken, die mit der Nutzung von Smartphones, sozialen Netzwerken und Co. verbunden sind. Während uns die digitale Welt viele Möglichkeiten bietet, wie z.B. den Zugang zu Wissen und die Vernetzung mit anderen, birgt sie auch Gefahren wie Informationsüberflutung und Suchtgefahr. Wir beleuchten die Auswirkungen des Medienkonsums auf unsere psychische Gesundheit und geben Dir praxisnahe Tipps für einen reflektierten und bewussten Umgang mit den digitalen Medien.

3. **Du oder Sie? Knigge Tipps für die Arbeitswelt**

Wer hat das nicht schon einmal gehört? „Manieren zahlen sich nicht in barer Münze aus, sind jedoch im täglichen Miteinander Gold wert.“ Doch was ist unter guten Manieren zu verstehen und in welchem Kontext sollten diese bewertet werden? Wir werden uns in diesem Vortrag gemeinsam mit den elementaren Grundregeln des guten Benehmens auseinandersetzen. Denn gute Umgangsformen erleichtern den Umgang mit den Mitmenschen: Das gilt in der Schule, im Privatleben und natürlich im Berufsalltag!

4. **Finde deine Work-School-Life-Balance**

Work-Life-... Was? Was verbirgt sich eigentlich genau hinter dem Begriff Work-Life-Balance und wie kannst Du Deine ganz persönliche Work-School-Life-Balance finden? Wir zeigen Dir, was die Vorteile einer guten Work-Life-Balance sind und wie Du ganz individuell Deinen Alltag noch achtsamer, ausgeglichener und zufriedener gestalten kannst. Sei gespannt!

5. **Healthy Habits - Entwicklung gesunder Routinen leicht gemacht**

Oft fällt es uns schwer, ungesunde Verhaltensweisen abzulegen und neue Routinen aufzubauen. Der „innere Schweinehund“ scheint unüberwindbar! Warum ist das so? Und wie kannst Du es trotzdem schaffen, auf Deine Gesundheit zu achten? Komm mit auf eine spannende Reise zu den Quellen unserer Motivation und entdecke hilfreiche Werkzeuge, um Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit zu stärken!

6. **Klimawandel & Gesundheit - werde aktiv für eine lebenswerte Zukunft**

Setzt Du Dich bereits aktiv gegen den Klimawandel ein? Obwohl wir viel über dieses Thema wissen, fällt es uns oft schwer ins Handeln zu kommen. In diesem Vortrag wollen wir Dich nicht nur über den Zusammenhang von Klimawandel und Gesundheit informieren, sondern auch motivieren, selbst aktiv zu werden. Das geht z.B. mit den sogenannten Co-Benefits, den Aktivitäten mit denen Du sowohl für Deine Gesundheit als auch für das Klima etwas Gutes tun kannst. Neugierig? Dann melde Dich jetzt an!

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

Bist Du auch schon mal im Dschungel der Diäten und Ernährungstrends verloren gegangen und fragst Dich, wie eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion überhaupt möglich ist? In unserem Vortrag sprechen wir über den Sinn und Unsinn von Diäten und nehmen drei Ernährungstrends genauer unter die Lupe. Hier lernst Du die Vor- und Nachteile von Low Carb kennen, findest heraus, was eine ketogene Ernährung bedeutet und entdeckst, wie sich Fasten auf unseren Körper auswirken kann. Wir beleuchten, welche Ansätze langfristig funktionieren und warum Crashdiäten lieber vermieden werden sollten.

8. **Mehr Power für deine Ausbildung? Die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung.**

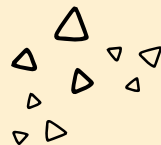
„Du bist was Du isst“ – Was ist eigentlich dran an dieser Behauptung? Und was wären wir, wenn wir uns nach aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen oder nach den wechselnden Trends auf Instagram, TikTok und Co. ernähren würden? In diesem Vortrag geht es kurz und knackig um die wichtigsten Ernährungsempfehlungen, welche Trends ihre Berechtigung haben und mit welchen Lebensmitteln Du im Alltag wirklich für Fitness, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sorgen kannst.

9. Resilienz in Aktion: Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

Wusstest Du, dass uns bis zu 80.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf schwirren und nur 5% davon positiv sind? Dieser Vortrag konzentriert sich daher darauf, wie wir es schaffen, unseren Fokus auf mehr Positives zu richten sowie unsere Gedanken weniger ernst zu nehmen. Ganz nach dem Motto von Heinz Erhardt „Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken“.

Mitmachangebote

Hier ist der Name Programm: Mach mit und nutze die Gelegenheit, verschiedene Übungen kennenzulernen und diese direkt umzusetzen. Alle Mitmachangebote kannst Du direkt an Deinem Arbeitsplatz durchführen und es werden keine Materialien oder extra Sportkleidung benötigt.



**1. Gönn' dir ne Auszeit:
Achtsamer Start in den Tag**

Nimm dir einen Moment für Dich, um achtsam und mit positiver Energie in den Tag zu starten. Durch einfache Achtsamkeitsübungen kannst Du Deinen Geist entspannen und mit einem klaren Fokus in den Tag starten. Erlebe wie diese Auszeit Dir dabei helfen kann, auch in schwierigen Situationen ruhig und ausgeglichen zu bleiben.

**2. Gönn' dir ne Auszeit:
Energiebooster am Morgen**

Starte Deinen Tag mit unserem Mitmachangebot und tanke frische Kraft, für alles was vor Dir liegt. Es erwarten Dich einfache, aber effektive Übungen, die Deinen Kreislauf anregen und Dir helfen, mit Schwung in den Tag zu starten. Ganz gleich, ob Du nach mehr Fokus, guter Laune oder einfach einem Energiekick suchst – hier bekommst Du alles, um voll durchzustarten.

**3. Gönn' dir ne Auszeit:
Powerbreak**

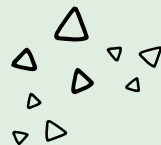
Nutze die Power Break für eine kurze aktive Pause. Durch gezielte Übungen kannst Du Deine Energie wieder aufladen und Dich für die nächsten Aufgaben stärken. Einfach, schnell und kraftvoll – perfekt, um wieder voll durchzustarten.

**4. Gönn' dir ne Auszeit:
Zeit für dich**

Nimm Dir einen Moment für Dich, um einfach mal abzuschalten, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie für den Tag zu tanken. Ganz ohne Stress, nur Du und der Moment – eine erholsame Auszeit, die Dir hilft, den Tag fokussiert und entspannt fortzusetzen.

Workshops

Unsere Workshops vermitteln Wissen und geben Dir Einblick in ein bestimmtes Thema. In 90 Minuten erhältst Du nicht nur wichtige Infos zu der gewählten Thematik und kannst neue Handlungsimpulse mitnehmen, sondern wirst auch durch praxisorientierte Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden aktiv in den Lernprozess miteinbezogen.



1. Die besten Lernhacks für deine Ausbildung

Du lernst schon Dein ganzes Leben. Manchmal fällt es Dir leicht, manchmal schwer. Doch woran liegt das? Erfahre hier, wie du es schaffst, Dich rund um das Lernen gut zu organisieren. Wie bleibt das Gelernte im Gedächtnis und noch wichtiger, wie kannst Du es wieder abrufen?

In diesem 90-minütigen Workshop lernst Du anhand verschiedener Techniken neben den klassischen auch die etwas unbekannteren Lernmethoden kennen. Du wirst sehen: Das lohnt sich! Du sparst nicht nur Zeit, sondern schonst Deine Nerven!

2. Erholsamer Schlaf – Nutze deine Superkraft

Erwecke Deine Schlaf-Superkraft! In unserem 90-minütigen Workshop erfährst Du, warum erholsamer Schlaf so entscheidend für Deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist. Tauche ein in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Empfehlungen zur Schlafhygiene, um die benötigte Energie für die täglichen Herausforderungen zu tanken. Wir setzen uns zudem gezielt mit den spezifischen Faktoren des (Azubi-)Alltags auseinander, die zu Schlafproblemen führen können. Melde Dich jetzt an und setze Deine Schlaf-Superkraft gezielt ein!

3. Gesund und munter durch die Schicht

Gesund und munter durch die Schicht! Im Bereich der Pflege ist Schichtdienst ein normaler Bestandteil des Arbeitsalltags. Gerade als Berufseinsteiger:in kann dies jedoch eine große Umstellung mit vielen Herausforderungen bedeuten. In diesem Workshop zeigen wir Dir, wie Schichtarbeit die Lebensbereiche Schlaf, Ernährung und Freizeit beeinflusst und geben Dir eine Vielzahl an Tipps mit an die Hand, um gesund in Schicht zu arbeiten.

4. Kommunikation: Missverständnisse vermeiden, Konflikte bewältigen und richtig kommunizieren

Vielleicht hast Du den Satz „Man kann nicht nicht kommunizieren“ schon mal gehört. Es gibt unglaublich vielfältige Arten wie Menschen kommunizieren. Schon allein aufgrund dieser Komplexität führt Kommunikation immer wieder zu Missverständnissen, die schnell zu Konflikten oder Streitigkeiten führen und am Ende vielleicht auch jemanden verletzen können.

In diesem Workshop schauen wir uns an, was klare Kommunikation benötigt, wie Konflikte entstehen, wie sie vermieden werden können und wie Du Missverständnisse wieder bereinigen kannst.

Moderierte Austausche

Hier ist der Name Programm: Die Formate aus dieser Kategorie geben Dir Tipps und Tricks zu verschiedenen Themen an die Hand. Neben spannenden Impulsen steht der Austausch im Mittelpunkt: Nutze die Gelegenheit, dich mit anderen Nachwuchskräften über Erfahrungen auszutauschen und neue Impulse für deinen Berufsalltag mitzunehmen.



1. Azubi-Austausch: Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken

Im Azubi-Austausch „Generationen verstehen, Zusammenarbeit stärken“ lernst Du die Eigenschaften, Werte und Erwartungen verschiedener Generationen kennen. Entdecke, wie generationsübergreifende Zusammenarbeit gelingen kann und warum unterschiedliche Perspektiven im Team eine Bereicherung sind. Neben spannenden Impulsen steht der Austausch im Mittelpunkt: Nutze die Gelegenheit, Dich mit anderen Nachwuchskräften über Erfahrungen auszutauschen und neue Impulse für Deinen Berufsalltag mitzunehmen.

2. Azubi-Austausch: herausfordernde Situationen positiv meistern

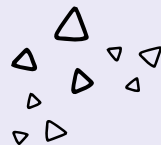
Du meisterst tagtäglich viele Herausforderungen! Im Pflegealltag zurechtzukommen, Sonderwünsche von Patient:innen abzuwägen, das Gelernte an die Praxis anzupassen und auch mal einer angespannten Stimmung auf der Station zu begegnen, ist gar nicht so leicht.

In diesem Austausch hast Du die Gelegenheit Deine eigene Situation zu reflektieren. Diskutiere gemeinsam mit anderen, wie diese Herausforderungen bestmöglich zu meistern sind. Nimm dabei Impulse mit, wie Du gelassen und gestärkt im Pflegealltag agieren kannst.

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

Zeitunabhängige Angebote

Orts- und zeitungebunden erwarten Dich z. B. Podcasts, Videos und E-Learnings.



1. E-Learning - Digitale Medien bewusst nutzen – Für einen gesunden Umgang mit Handy und Co.

Medien umgeben Dich überall, verändern sich schnell und werden gefühlt von Tag zu Tag vielfältiger. Du kennst es aus eigener Erfahrung: Durch die Digitalisierung sind Smartphone und Co. aus Deinem Privatleben und auch aus Deiner Ausbildung kaum noch wegzudenken. Genau aus diesem Grund ist es umso wichtiger, dass Du mit Medien bewusst und gesund umgehen kannst und Deinen Konsum auch immer wieder hinterfragst.

Hier erfährst Du, was sich hinter Medien verbirgt und Du bekommst Tipps für einen gesunden Umgang mit digitalen Medien an die Hand. Auf geht's!

2. E-Learning - Facetten der Kommunikation kennenlernen – Für ein Miteinander ohne Konflikte

Kommunikation umgibt Dich überall. Wenn Du mit Menschen zusammenkommst, ist immer auch Kommunikation im Spiel. Sei es ein Gespräch im Freundeskreis oder eine Nachricht, die gerade auf Deinem Smartphone aufplopt. Kommunikation ist ein zentraler Bestandteil Deines Lebens – sogar dann, wenn Du keine Wörter benutzt. Denn auch mit Deinem Gesichtsausdruck und Deiner Körpersprache drückst Du eine bestimmte Haltung aus.

Finde hier heraus, wie Du Deine Kommunikationsfähigkeiten weiter ausbauen kannst. Dafür erhältst Du neben Fakten rund um das Thema auch praktische Tipps – damit Du nicht nur in Deiner Freizeit, sondern auch im Ausbildungsalltag erfolgreich kommunizieren und Konflikte lösen kannst. Auf geht's!

3. E-Learning - Im Schichtdienst arbeiten

Das Arbeiten zu verschiedenen Tageszeiten hält viele Herausforderungen für Dich bereit. Beispielsweise verändern sich die Schlafenszeiten, die Mahlzeiten werden jetzt vielleicht zu anderen Zeiten eingenommen als noch zur Schulzeit und die Freizeitgestaltung muss gut geplant und auf den Dienstplan abgestimmt sein. Aber das Gute: Du hast es selbst in der Hand gesund in Schicht zu arbeiten. Denn genau darum geht es hier! Wir schauen, was es überhaupt heißt, in Schicht zu arbeiten und welchen Einfluss das auf Deinen Schlaf, Deine Ernährung und Deine Freizeit hat. Zu allem bekommst Du eine Vielzahl an Tipps an die Hand, welche Du direkt im Ausbildungsalltag ausprobieren kannst. Viel Spaß!

5. Experteninterview - Lernerfolg fördern

In diesem Video gibt es Tipps & Tricks für einen noch größeren Lernerfolg.

6. Podcast - Umgang mit Konflikten

Woran denkst Du spontan bei dem Wort Konflikt? Meistens verbinden wir eher etwas negatives, wie z.B. Streit, damit. Doch Konflikte bringen auch positive Effekte mit sich. In unserem Podcast zeigen wir Dir, was Konflikte sind, wie Du mit ihnen umgehen kannst und was Du positives aus Konflikten mitnehmen kannst.

7. Podcast - An der inneren Stärke arbeiten

Du fragst Dich, warum einige Personen besser mit hohen Anforderungen und Herausforderungen umgehen können, als andere? Der erfolgreiche Umgang mit schwierigen Situationen hängt mit Deiner inneren Stärke, der Resilienz zusammen. Du möchtest wissen was es mit dem Thema auf sich hat und wie Du selbst resilienter werden kannst? Dann höre in unseren Podcast rein.

8. Podcast - Besser schlafen für erholsame Nächte

Hast Du schon mal etwas von „Schlafhygiene“ gehört? In dieser Podcast-Folge klären wir auf, dass es dabei um vielmehr als um eine saubere oder gelüftete Schlafstätte geht. Du erfährst, worauf es bei einem gesunden Schlaf ankommt und was Dich alles vom Schlafen abhalten kann. Und natürlich bekommst Du auch Tipps mit auf den Weg, wie Du selbst für einen guten Schlaf sorgen kannst. Für erholsame Nächte und jede Menge Energie am Tag. Hör mal rein!

9. Podcast - Ernährung gesund gestalten

In der Podcastfolge dreht sich alles um eine gesunde Ernährung im Alltag. Dabei stehen die 10 Regeln der DGE und praktische Tipps im Fokus.

10. Podcast - Kommunikation im Pflegealltag

Hast Du auch schon einmal den Spruch „Man kann nicht nicht kommunizieren“ von Paul Watzlawick gehört? Wir kommunizieren alle, täglich und das immer wieder. Mit Worten, aber auch durch unsere Körpersprache vermitteln wir unsere Haltung und Einstellung. Meistens reden wir dabei einfach »drauf los«. Es gibt aber ein paar hilfreiche Tipps, mit denen die Kommunikation mit Kolleg:innen, Angehörigen, Patient:innen oder Bewohner:innen besonders gut funktionieren kann. Diese Tipps erfährst Du in unserem Podcast.

11. Podcast - Lernen und Prüfungen erfolgreich meistern - Ein Bericht mit Fakten und Tipps

Wie lerne ich effektiv? Wie plane ich Zeit zum Lernen ein und wie kann ich Prüfungsängsten begegnen? Hast Du Dich schon einmal mit dieser Thematik auseinandergesetzt? In unserem Podcast beantworten wir Dir diese Fragen und machen Dich mit praxisnahen Tipps fit für Deine Ausbildung. Eine gelungene Lernvorbereitung trägt nämlich entscheidend zur Motivation und zum Erfolg Deiner Prüfung bei.

12. Podcast - Phantasie und Entspannungsreise

Entfliehe in dieser Fantasiereise Deinem Alltag einen Moment und begib Dich auf einen erholsamen Waldspaziergang.

13. Podcast - Planetary Health auf der Spur

Hast Du schon mal etwas von „Planetary Health“ gehört? In dieser Podcastfolge klären wir auf, wie die Gesundheit der Erde mit unserer Gesundheit zusammenhängt. Dafür erhältst Du einen Einblick, wie sich Klimawandel und Umweltverschmutzung auf Deine Gesundheit auswirken und welchen Gesundheitsgefahren wir uns deswegen gegenübersehen. Denn wie Eckart von Hirschhausen so prägnant sagt: „Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns!“. Außerdem bekommst Du am Ende noch verschiedene Tipps, was Du konkret in Deinem (Arbeits-)Alltag tun kannst. Hör mal rein!

14. Video - Bewegte Pause mit Christina

Hast Du heute schon eine bewegte Pause eingelegt? Nimm Dir 10 Minuten Zeit und Sorge so für ein Plus an Bewegung und Ausgleich im Arbeitsalltag. Hast Du zum Beispiel schon mal die Übung „Schulterrotation“ durchgeführt oder Deine Nackenmuskulatur gezielt gedehnt? Christina ist Dein persönlicher Coach in dieser bewegten Pause und leitet Dich durch die Übungen. Starte das Video und leg direkt los!

15. Video - Bewegte Pause mit Tobi

Hast Du heute schon eine bewegte Pause eingelegt? Nimm Dir 10 Minuten Zeit und Sorge so für ein Plus an Bewegung und Ausgleich im Arbeitsalltag. Kennst Du zum Beispiel die Übung „Palme“ oder „Brustpresse“? Tobi ist Dein persönlicher Coach in dieser bewegten Pause und leitet Dich durch die Übungen. Starte das Video und leg direkt los!

16. Video - Ernährung im Alltag gestalten

In diesem Video erhältst Du Tipps und Tricks wie Du Deinen Ernährungsalltag gesund gestalten kannst.

17. Video - Zeitmanagement durch die Alpen Methode

Am besten fühlst Du Dich, wenn Du am Ende eines Tages das Gefühl hast: Du hattest Deinen Tag im Griff und nicht der Tag Dich. Wenn Du dieses Gefühl regelmäßig erleben willst, zeigt Dir Rosa wie Du Dein Leben mit allen seinen Bestandteilen ausgewogen gestalten und planen kannst.

18. Work-Out Generator

Bleib in Bewegung! Lege in wenigen Schritten Dein Ziel und die gewünschte Workout-Dauer fest, um Dein erstes individuelles Workout zu beginnen.

- mit wenigen Klicks schnell zusammen gestellt
- Individuell auf Deine Ziele abgestimmt
- Abwechslung durch unterschiedliche Übungen
- durchführbar jederzeit, am beliebigen Ort und ohne Equipment

19. 3D Parcours - Schlafparcours

Tauche ein in ein virtuelles Schlafzimmer und entdecke verschiedene Schlafstörer, die Dich von einer erholsamen Nacht abhalten können. Klicke Dich in den Raum, erkunde ihn und finde 11 versteckte Schlafstörer. Eine Anleitung, wie das genau funktioniert, findest Du, wenn Du Dich in den Raum geklickt hast. Viel Spaß!

BETRIEBSKRANKENKASSEN, DIE DIE INITIATIVE WERTGESCHÄTZT UNTERSTÜTZEN

Mobil
KRANKENKASSE

HEIMAT
KRANKENKASSE

BKK WÜRTH

WMF BKK
Die Wellnesskasse

BKK Voralb
HELLER * INDEX * LEUZE

Audi BKK

BKK VDN
Vertrauen Durch Nähe

TUI BKK
gesund + fit im Betrieb

BKK TECHNOFORM
REGIONAL · PERSONLICH · KOMPETENT

BKK Linde
DIE GUTE WAHL

SÜDZUCKER BKK

Bertelsmann BKK
Außergewöhnlich in Leistung und Service

BKK SCHEUFELN

BKK SBH

Mercedes-Benz **BKK**

BKK SALZGITTER
Gesundheit für Familie und Beruf

BKK PUBLIC
Gesundheit für Familie und Beruf

Miele BKK

BKK Pfalz
Die freundliche Familienkasse

BKK PFAFF

novitas
Deine Krankenkasse

Merck BKK
Unser Anspruch bist Du.

bkk melitta hmr
gemeinsam richtung gesundheit

EY BKK
Building a better working world

BKK ProVita

BKK HERKULES

BMW BKK

energie·BKK
Unsere Energie für Ihre Gesundheit

Devela BKK

BKK WIRTSCHAFT UND FINANZEN

vividabkk
Ihre Krankenkasse

BKK B. BRAUN | AESCULAP

BKK VerbundPlus

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse

BKK riekert · RICOSTA · WEISSER