

# Erstellung des Tagesplans (2-zügig)

Lerneinheiten

Jhrzeit	A	B
---------	---	---

Praxiseinheiten

09:30	Begrüßung durch GF, PL, PR, BGMIer etc.	
10:00	„Beweglich <u>und</u> Flexibel“	„Bürofitness“
11:00	Der gesunde Rücken	Gesunde Ernährung im Berufsalltag - Tipps und Tricks
12:00	Workout „Fit im <u>Job</u> “	Atemübungen für Magen & Darm
13:30	Grundlagen des Stressmanagements & Handlungsempfehlungen	Resilienz - Widerstandsfähigkeit“ – <u>Erfolgsfaktor</u> in schwierigen Zeiten
14:00	Phantasiereise für die tägliche Entspannung	PME am Schreibtisch
15:00	Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien	Ausgeruht und fit zum Erfolg – so funktioniert gesunder Schlaf
16:00	Sucht-Meditation – gegen Gewohnheiten und Abhängigkeiten	Entspannung auf Knopfdruck – Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress
17:00	Verabschiedung durch GF, PL, PR, BGMIer etc.	