

Gesundheitstag der Mitarbeiterinnen

Dem Diakonieverband Nördlicher Schwarzwald als neuer Träger unserer Kindertagesstätten liegt die Weiterbildung und das Wohl ihrer Mitarbeiterinnen sehr am Herzen.

Neben regelmäßigen Teamsitzungen, Fortbildungen, Leitungstreffen und Arbeitskreisen, ermöglichte er allen Angestellten einen Tag der Gesundheit.

In drei verschiedenen Workshops galt es Wissen zu erlangen oder zu vertiefen. Manches wurde wieder ins Bewusstsein gerufen. Angeleitet von drei versierten Fachleuten verging die Zeit wie im Fluge.

Im **Workshop Stress** ging es um die Fragen: Was ist Stress? Welche Folgen hat Stress für die Gesundheit? Wie können wir Stress reduzieren oder vermeiden? Diese Fragen erarbeiteten die Teilnehmer in der Gruppe und fanden gemeinsam Lösungen.

Ein weiterer **Workshop** galt der **Rückengesundheit**. Im täglichen Umgang mit den Kindern wird der Rücken stark belastet. Die Referentin gab Tipps zur besseren Haltung und stellte Übungen für zwischendurch vor. Regelmäßige Übungen fördern die Gesunderhaltung des Rückens. Eine gemeinsame Rückengymnastik zeigte schnell wo Handlungsbedarf besteht.

Der dritte **Workshop** behandelte das Thema **Schlaf**: ca. 1/3 unseres Tages schlafen wir, aber ob der Schlaf die nötige Erholung bringt hängt von vielen Faktoren ab. Guter Schlaf beeinflusst die Energie und Leistungsfähigkeit am Tag.

Alle Mitarbeiterinnen konnten in einem rollierenden System alle Themen behandeln und jede konnte das Gelernte für sich umsetzen.

Zur Mittagspause trafen sich alle und stärkten sich am selbst organisierten Buffet. Am Ende des Tages waren sich alle einig, das war ein sehr erholsamer Tag, der neue Kraft für den Alltag gebracht hat.

