

Sumo oder Samba ? Mitarbeitergesundheit



Nutzen wir als MitarbeiterIN unsere Bewegungsmöglichkeiten?
Oder stehen wir dran wie ein Sumoringer?
Unbeweglich, steif, angespannt?

Können wir auch beweglich bleiben wie eine Sambatänzerin?
So werden aus den Samaritern die Sambariter !



Zeit – Tempo

Wann haben wir wirklich Zeitdruck?
Welche Arbeiten müssen schnell erledigt werden?
Wann muss ich mir mehr Zeit einräumen, damit
meine Anstrengung nicht zu groß wird?
Können wir uns gegenseitig aufmerksam machen?



Gesundheitsentwicklung ist der Auftrag der Pflege – das gilt auch für meine Gesundheit !

Im Alltag laufen ständig unsere Vitalprozesse ab: Atmung, Blutdruckregulation Verdauung..

Wir vergessen im „Stress“ des Alltags oftmals Trinken, Toilette ... - ist das gesund?

Achtsamkeit auf sich selbst hat die höchste Bedeutung! Wie können wir uns gegenseitig darauf aufmerksam machen? „He – mach mal langsam“ „Atme mal durch“ „Bleib mal stehen“

Diese Achtsamkeit hat auch eine Bedeutung für die BewohnerInnen!

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen !



Unser Gesicht ist der Spiegel unsere Seele !

Lachen schafft Verbundenheit und ein „Hallo“ zu KollegInnen, gestresste unglückliche Gesichter schrecken ab! Beides hat eine Wirkung auf mich selbst, auf die KollegInnen und auf die BewohnerInnen.
→ **Keep on smilin` sunshine**



Wissen muss leben, damit es zu können wird

Ideen zu unserer Bewegung als MitarbeiterIN hier draufschreiben

