

## Information und Anmeldung



Die Denkstation



Anna-Katharina  
Dittmar-Grützner

Mobil: 0151 288 933 66

Marion  
Deiters

Mobil: 0151 288 933 36



[www.diedenkstation.de](http://www.diedenkstation.de)  
[info@diedenkstation.de](mailto:info@diedenkstation.de)

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen-  
zuarbeiten.

## Die Denkstation

Inspiziert durch Auszubildende und Weiterbildungsteilnehmer in der Pflege und Medizin, die den Gründerinnen rückmeldeten, dass sie gute Arbeit leisten und sie mehr Menschen von ihren Ideen profitieren lassen sollten, gründeten Marion Deiters und Anna-Katharina Dittmar-Grützner im Januar 2020 die Denkstation.

Die Denkstation steht für:

Offenheit und Wertschätzung,  
Toleranz und Respekt,  
Professionalität und Know-how.

Die Welt, so scheint es, wird immer schnelllebig und somit auch der kleine Kosmos des Gesundheitswesens. Diese Veränderungen können zu Balanceakten bei jedem selbst oder im Team führen und bedürfen hier und da einer professionellen Begleitung. Genau diese Begleitung bietet die Denkstation.

Wir setzen Impulse.

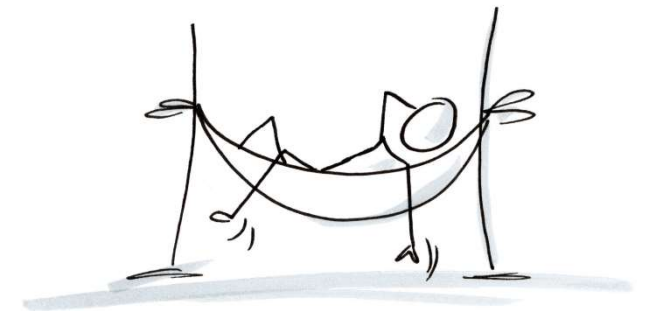
Wir teilen unsere Ideen.

Wir geben Feedback.



Die Denkstation

## Workshop Entspannung im Gesundheitswesen



---

## Situationsbeschreibung

---

Im Gesundheitswesen werden die Arbeitsbedingungen immer schwieriger. Mitarbeiter aus dem medizinischen und pflegerischen Bereich berichten verstärkt über eine zunehmende Arbeitsverdichtung und steigenden Termindruck. Diese Situationen bringen die Mitarbeiter an die Grenzen ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit.



Sie beobachten vermehrte Krankheitszeiten, innere Kündigung und dauerhafte Erschöpfung bei Mitarbeitern und Kollegen oder bei sich selbst?

Sie erleben ein ständiges Ungleichgewicht zwischen beruflicher/persönlicher Anspannung und Entspannung?

Sie möchten Ihre Mitarbeiter unterstützen, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen in Ihren Alltag einzubauen?

Wir bieten Ihnen in unseren Workshops Inhalte und Methoden, um mehr Stressresistenz und Zufriedenheit zu erhalten. Wir bieten Ihnen den Austausch und praktische Tipps aus und für den Berufsalltag.



---

## Ziele

---

Stärkung der Resilienz, um die steigenden Anforderungen und schnellen Entwicklungen im Berufsleben gelassen und kompetent bewältigen zu können.

---

## Zielgruppe

---

Alle Mitarbeiter im Gesundheitswesen mit Interesse an der eigenen bzw. der betrieblichen Gesundheitsförderung.

---

## Mögliche Inhalte

---

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Stressbewältigung (Achtsamkeit und kognitive Stressbewältigungstechniken)
- Klassische Entspannungstechniken
- „Entspannung to go“

---

## Organisatorisches

---

Wir bieten die verschiedensten Modulbausteine in eintägigen Inhouse-Workshops für Sie an.

Detaillierte Informationen sowie erste Kosteninformationen erhalten Sie via E-Mail.

Informationen für Personen in Führungsverantwortung:

Die o.g. Modulbausteine können wir inhaltlich als auch zeitlich auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse anpassen.

Kontaktieren Sie uns gerne!

