



World Café

Menue-Karte

Thema:

Gesunderhaltung im Beruf –
Auszeiten bewusst gestalten
Abschalten und Erholungsfähigkeit

World Café Etikette

Eigene Ansichten und Sichtweise einbringen.
Jeder soll seine Ansichten frei und offen
beitragen.

Jeder ist in jeder Gruppe willkommen.

Sprechen und Hören – Wirklich verstehen
wollen.

Seien Sie offen und neugierig bei der
Entdeckung anderer Ansichten und Ideen!

Zusammenhänge herstellen - Verbinden Sie
Ideen und entwickeln Sie diese weiter.

Kritzeln, malen und schreiben Sie frei – je
bunter, umso besser.

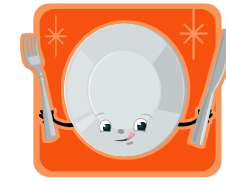
Genießen Sie die Begegnungen mit den anderen
Gästen! Haben Sie Spaß!

Aufgaben des Gastgebers

Sie stoßen das Thema an.

Sie bleiben an Ihrem Tisch, wenn die anderen
gehen.

Sie geben den neuen Gästen ganz kurz einen
Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse des
vorigen Gesprächs.



Menü

Appetizer(Energizer)

Vorspeise Stressverstärker

Wie kommen wir ins „Hamsterrad“?

Wie bleiben wir drin?

☆☆☆

Amuse-Gueule (Sitz-Yoga)

Hauptgericht

Türöffner: von der Arbeitswelt in die
Erholungswelt

Abschalten – aber wie? Erholung – aber richtig?
Welche Strategien der Selbstfürsorge und des
Erholungsverhaltens bewähren sich? Was macht
es manchmal schwer/was leichter?

☆☆☆☆

Amuse-Gueule (Bewegungspause)

Nachspeise

Kraftquellen – Schutzfaktoren -
Ressourcen