

4. Fachtag Gesunder Ganzttag

Balance im Ganzttag

Mit Resilienz den Herausforderungen begegnen

Am Freitag, 07.11.25 von 8:30 bis 14:30 Uhr
im Kreishaus Gütersloh
für Mitarbeitende im Offenen Ganzttag

- ❖ Lauschen Sie einem spannenden **Fachvortrag**
- ❖ Erleben Sie einen von Ihnen gewählten **Workshop**
- ❖ Genießen Sie den kollegialen **Austausch** in **Foren** und bei kleinen **Leckereien**

Fachvortrag „Rethinking Stress“

Perspektiven eröffnen - Spielräume sehen

Workshop Achtsamkeit

Selbstregulation als Basis für Co-Regulation

Workshop Entspannung

Praktische Ansätze aus dem Konzept „Bleib locker!“

Workshop Bewegung

Stress und Emotionen in Bewegung bringen

Austausch-Foren (für alle Teilnehmenden)

Erfahrungen mit Stress und Inspirationen zu Resilienz

Kosten: 12,- € pro Person

Informationen zu allen Inhalten sowie zur Anmeldung zum Fachtag:

www.kreis-guetersloh.de - Themen Gesundheit - Rubrik Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung



Bei Fragen: Sabine Baum - Kreis Gütersloh, Abteilung Gesundheit - Tel. 05241 / 85- 28 85 oder E-Mail: S.Baum@kreis-guetersloh.de

