



Die Teilnehmer der Begegnungstage in Herborn.

Foto: red

Bewusster Umgang mit eigenem Energiefass

Begegnungstage der Pflegeeinrichtung Meerholz

in GELNHAUSEN (red). Die Geschäftsführerin Christa Richard und Seelsorgerin Frau Reinold führen mit zirka 20 Mitarbeitenden aus allen Bereichen des Hauses zu den „Begegnungstagen“ nach Herborn im Vogelsberg. Es war die zweite Veranstaltung dieser Art nach positiven Rückmeldungen im vergangenen Jahr. Die Veranstaltung soll die besondere Wertschätzung für die Mitarbeitenden zum Ausdruck bringen und die Möglichkeit bieten, sich auf anderer Ebene kennen- und verstehen zu lernen, und somit die gesamte Mitarbeiterschaft als Team zu fördern. Kommunikation ist ein wichtiger Ansatzpunkt, der durch Stimmungen und persönliche Beziehungen beeinflusst ist. Wie kann Kommunikation verbessert werden? Dies wurde mit innovativen Erkenntnissen erörtert. Viel

Raum bekam auch das Thema der persönlichen Stressbewältigung, die auch am Arbeitsplatz entstehen kann. Die Auswirkung von unbewältigtem Stress und Überforderung kann sich in vielerlei Krankheiten niederschlagen.

Diese Ausfälle treffen auch die Arbeitgeber empfindlich, da es sich dabei oftmals um langwierige Genesungsphasen handelt, die das Unternehmen abfangen muss. Entspannungsübungen, bewusster Umgang mit dem eigenen „Energiefass“ und die Unterstützung der psychischen Widerstandsfähigkeit wurden mit verschiedenen Übungen vermittelt. Meditation, Spiele, kreatives Malen, gute Stimmung und sonniges Wetter stärkten die Teilnehmer zusätzlich für die tägliche Arbeit und machten diese Tage zu einem unvergesslichen Erlebnis.