

# Online-Workshop Teilnahmezertifikat

hat am Online-Workshop „Pflegerische Angehörige im Job: Sich selbst nicht vergessen“ der AOK Bayern am 16. Januar 2025 teilgenommen.

## Themen:

Einstieg ins Thema

Selbstfürsorge

Lebensbereich: Ich

Lebensbereich: Gesundheit und Wohlbefinden

Lebensbereich: Beruf und Care Arbeit

Lebensbereich: Soziales Netzwerk

Abschluss und Reflexion



---

Simone Helbig  
Fachbereichsleitung Arbeitswelt

Nürnberg, 16.1.2025