



LAGOM

ein Projekt zur
Gesundheitsförderung
von Pflegekräften und Ärzteschaft

Haben Sie Interesse, sich mehr für Gesundheitsförderung am
Arbeitsplatz Ihrer Berufsgruppe einzusetzen?

Sie sind pflegerisch oder ärztlich tätig
und möchten, dass künftige Angebote
zum Umgang mit Stress besser auf
Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind?

Dann werden Sie jetzt Teil des
Expert:innenbeirats!

Im LAGOM-Projekt möchten wir gemeinsam mit Ihnen ein nutzerzentriertes Angebot zur mentalen Gesundheitsförderung und Burnoutprävention schaffen, welches in Ihrem Berufsalltag anwendbar ist. Lagom (schwedisch) steht dabei für "genau richtig: nicht zu viel und nicht zu wenig".

Der LAGOM-Expert:innenbeirat ist ein Feedback-Kreis für Pflegende und Ärzteschaft, der uns regelmäßig Rückmeldung zur Entwicklung des neuen Programms gibt. Die Feedbacktermine finden in einer Online-Videokonferenz statt. Der Zeitaufwand beläuft sich auf jeweils etwa 60 min. (ca. 4 Termine). Das Programm soll Ansätze aus der Mind-Body-Medizin integrieren, aber auch innovative Ideen mit aufnehmen und vor allem durch Sie auf Praxistauglichkeit erprobt werden. Wir bedanken uns für Ihre Zeit und Ihr Engagement mit einer Aufwandsentschädigung von insgesamt 100 €.

Haben Sie Interesse oder Fragen dazu?
Dann melden Sie sich direkt bei uns:

- ▶ lagom@charite.de
- ▶ kinderonkologie.charite.de/forschung/ag_seifert/lagom-projekt

gefördert durch:

