

## **„Schmerzfrei durch den Arbeitstag - Anleitungen zur Selbstbehandlung am Büro-Arbeitsplatz“**



*PD Dr. Norman Best*

Im medizinischen Bereich gibt es viele Akteure, die Patientinnen und Patienten gute Ratschläge hinsichtlich einer Verbesserung ihrer Gesamtsituation, vorbeugenden Maßnahmen oder Anpassungen des Lebensstils geben. Oftmals bleiben eigene Belange zur Selbstwirksamkeit im Dschungel aus beruflichem und privatem Alltag zurück. In diesem Vortrag sollen Hinweise zur Selbstbehandlung gegeben werden, die bei eigener Anwendung dann viel besser und authentischer an Patientinnen und Patienten weitergegeben werden können. Die Übungen richten sich an alle, deren beruflicher Alltag sich im Büro oder im Homeoffice, am Schreibtisch, am Reißbrett, im Außendienst, am Mikroskop oder an der Werkbank abspielt und natürlich an alle, die an Bildschirmen oder Display tätig sind. Wahrscheinlich trifft es für alle Gäste des Symposiums zu, dass Sie vom Inhalt des Vortrags profitieren können.