

SEMINAR: SELBSTFÜRSORGE FÜR MENSCHEN IN PFLEGEBERUFEN.

Wie aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, leiden Menschen in sozialen und Pflegeberufen öfter unter stressbedingten Krankheiten als andere Berufsgruppen. Die Komplexität des Arbeitsalltags und die Arbeitsbedingungen in Krankenhaus oder Pflegeheim stellen für Fachkräfte eine grosse Herausforderung auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene dar.

Meist ist es nicht einfach, sich in der Freizeit einen stressfreien Ausgleich zu schaffen und die Selbstfürsorge geht auch in der Hektik eines ganz normalen Arbeitstages unter.

Eine wichtige Grundvoraussetzung, um in einer authentischen Beziehung mit Patient*innen, Angehörigen und den Kolleg*innen sein zu können ist es, zuallererst mit sich selber in Kontakt zu sein. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere Menschen da sein.

Beschreibung

Der praxisorientierte Workshop lädt dazu ein, Ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu stärken und zu innerer Widerstandskraft (Resilienz) zu finden, um den komplexen Anforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

In einem fließenden Wechsel zwischen Theorie und Praxis werden spielerisch grundlegende Übungen und Methoden vermittelt, die Sie direkt im beruflichen Alltag anwenden können und die nebenbei das eigene Leben bereichern!

Ziel

Burnout-Prophylaxe durch Resilienzstärkung, Aktivierung individueller Ressourcen und Selbstfürsorge.

Inhalt / Methoden

- Theoretische Inputs, Kleingruppenarbeit, Dialog
- Körperorientierte Methoden zur achtsamen Selbstwahrnehmung
- Übungen aus dem Trainingsprogramm Achtsames Selbstmitgefühl MSC
- Selbsterfahrung durch kreative Erlebniseinheiten.

Format

Impulsveranstaltung (3-4h)

Kompetenztag (6h)

Seminar (1 Tag +)

Das Angebot orientiert sich an ihrem individuellen Bedarf und wird an die spezifische Situation in ihrem Arbeitsbereich angepasst. Die Kosten richten sich nach Aufwand und Zeitumfang. Bitte sprechen Sie mich darauf an.