

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen im sozialen Bereich

Mitarbeiter/innen von Pflegeeinrichtungen sind im beruflichen Alltag oftmals mit Situationen konfrontiert, die ihnen Stress verursachen. Sei es durch die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz, die Ansprüche der Kundinnen/Kunden und ihrer Angehörigen oder ihre Sorgen und Ängste, dem eigenen Anspruch in der Rolle als Pflegefachkraft nicht gerecht zu werden.

Das Seminar thematisiert die Frage: Wie viel Anteil an unserem individuellen Stresserleben haben tatsächlich die Rahmenbedingungen von außen und wie viel wir selbst? Neben der Identifikation von stressauslösenden Situationen werden der individuelle Umgang mit Stress erarbeitet und Möglichkeiten aufgezeigt, ressourcenorientiert das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu verändern.

Inhalte

- **Ursprung des Konzepts Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**
- **Was bedeutet eigentlich Achtsamkeit und was hat dies mit Stress bzw. Stressbewältigung zu tun**
- **Welche Wirkungen hat Achtsamkeit**
- **Einführung in das Kurskonzept Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**
- **Kennenlernen einer Achtsamkeitsübung**


In-house-Seminar:
895,00€*


Nanette Klieber


Abhängig von der
Semindauer


Termin nach
Vereinbarung
(8 Unterrichtsstunden)

GESUNDBLEIBEN IM PFLEGEALLTAG RESILIENZ - AUCH FÜR DIE PFLEGE EIN THEMA?

Zielgruppe: Pflegekräfte und andere Mitarbeitergruppen, die ihre seelische Immunität stärken wollen

Gelassener auf Druck reagieren, bei Problemen standhaft und flexibel bleiben, eigene Ressourcen kennen, Grenzen ziehen, schwierige Arbeitssituationen bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen... Das gelingt Ihnen noch besser, wenn Sie Ihre Resilienz trainieren! Die so genannte innere Widerstandsfähigkeit oder seelische Immunität ist im Beruf Pflege heute sehr wichtig. Denn Pflegenden müssen sich mehr denn je an neue Situationen anpassen und hohen Anforderungen im Pflegealltag standhalten. Sie können Resilienz erlernen und steigern, indem Sie u.a.

- Positive (Selbst)Wahrnehmung
- Selbststeuerungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit
- Strategien im Umgang mit Stress und Herausforderungen

entwickeln und fördern.

Dieses Angebot ist als zweitägiges Training konzipiert. Der zeitliche Abstand zwischen den einzelnen Modulen von ca. 4-6 Wochen gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gelernte anzuwenden und später in Begleitung des Coaches auszuwerten und ggf. zu justieren. Damit wird die persönliche Entwicklung nachhaltig gesichert.

Inhalte

- **Was macht widerstandsfähige Menschen aus?**
- **Die sieben Faktoren der Resilienz**
- **Reflektion der eigenen (Lebens-)Einstellung und bisheriger Strategien im Umgang mit Herausforderung**
- **Bewusstmachung der eigenen Ressourcen und Stärken**
- **Übungen zur Steigerung der eigenen Resilienz**


In-house-Seminar:
895,00€*


Tatjana Paus


i.d.R. 10 Punkte, aber
abhängig von der
Semindauer


Termin nach
Vereinbarung
(8 Unterrichtsstunden)