

Pflegeberuf mit Leidenschaft!?

Für den Fachkräfteaustausch sind viele Themen geeignet und kombinierbar. Hier eine kleine Auswahl:

• Achtsamkeit und Selbstfürsorge

- Ein hektischer Alltag - Heraus aus dem Auto-Pilot
- Mitgefühlerschöpfung - Achtsamkeit bei schwierigen Empfindungen
- Selbstmitgefühl entwickeln - Umgang Herausforderungen
- Für sich sorgen - Auf die eigenen Bedürfnisse achten
- Ist Selbstverantwortung wichtig? - Achtsamer interagieren
- Welche Rolle spielt der Selbstwert - Akzeptanz kultivieren
- Das innere Team - Liebevoller Begleiter, Kritiker und Faulpelz
- Zur Ruhe finden - Wie wichtig ist die Qualität der „Auszeiten“?
- Den Alltag hinter sich lassen - Achtsamkeit praktizieren

• In Kontakt mit dem Körper

- In Kontakt mit dem Körper - Schmerzen und Beschwerden ignorieren?
- Achtsame Körperhaltung
- Auf Stress reagieren - Körperliche Stressreaktionen erkennen
- Spannungen und verkörperte Gefühle wahrnehmen
- Achtsame Bewegung

• Achtsame Alltagstätigkeiten

- Routinetätigkeiten achtsamer verrichten
- Respektvoller Umgang auf Augenhöhe
- Teamarbeit - Achtsamer reflektieren
- Kontakt zu schwierigen Angehörigen - Mitgefühl entwickeln
- Medikamentengabe - Ablenkungen und Fehler vermeiden
- Gedanken bei der Dienstübergabe - Achtsam kommunizieren
- Der technische Fortschritt als Herausforderung

Wie oft der Austausch stattfinden darf, liegt in Ihrer Hand - alle 4 bis 6 Wochen, einmal im Quartal, 2 mal im Jahr ...

Seminarbeschreibung:

- Haben Sie Ihren Beruf einst gewählt, weil Sie voller Mitgefühl waren und anderen Menschen gern helfend und sorgend zur Seite standen? Und nach all den Berufsjahren haben Sie zweifellos bemerkt, dass Sie so manche Emotion mit nach Hause nehmen? Bewirkt die beständige Hingabe, dass Sie am Ende des Tages völlig erschöpft sind?
- Dann ist jetzt die passende Zeit für Veränderung, denn es geht auch anders!
- Durch einen regelmäßigen Fachkräfteaustausch können aktuelle und wichtige Problematiken im Team besprochen und Lösungen gefunden werden.
- In den gemeinsamen Gesprächsrunden stehen Sie als Mensch im Vordergrund. Es geht um Ihre Bedürfnisse und darum, Ihre Resilienz zu stärken und Sie bei der Bewältigung des beruflichen Alltags emotional zu unterstützen.
- Andererseits tauschen wir uns auch über organisatorische Schwierigkeiten aus und betrachten realistisch, welche Veränderungen möglich sind.
- Achtsamkeit ist dabei unser täglicher Begleiter und bringt die Leidenschaft zurück.
- Je regelmäßiger die Treffen stattfinden, desto erfolgreicher werden Sie sein!