

## Selbstfürsorge für Menschen in pflegenden Berufen

Ein Workshop für Führungskräfte in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Die Arbeitsbedingungen für Mitarbeitende in der Pflege sind sehr häufig von Stress geprägt und führen nicht selten von Überforderung bis hin zu Burnout oder Mitgeföhlerschöpfung. Diese schleichend einsetzende Entwicklung hat nicht nur negative Auswirkungen auf die betreffende Person, sondern kann auch für das Team und nicht zuletzt für die zu pflegenden Menschen zu einer unwägbareren Belastung werden. Dieser Workshop soll Bewusstsein für die besonderen Herausforderungen schaffen, die Menschen in pflegenden Berufen erfahren, wenn es um die eigene Selbstfürsorge geht. Den Teilnehmenden werden Werkzeuge an die Hand gegeben, die sowohl Mitarbeitenden als auch Führungskräften in Pflege- und Betreuungseinrichtungen zugutekommen, damit alle Beteiligten ihre wichtige Arbeit möglichst lange und gesund leisten können.

### Inhalte

Bedeutung und Grenzen von Selbstfürsorge  
was wir mit Selbstfürsorge verhindern wollen  
konkrete Werkzeuge zur Unterstützung der Mitarbeitenden  
die Rolle von Dankbarkeit und Wertschätzung  
hilfreiche Teamprozesse im Arbeitsalltag

Umfang: 4 Kurseinheiten á 45 Minuten

### Ihre Dozentin / Ihr Dozent

Rebekka Lehmann  
Master of Arts Psychology, Schwerpunkt Klinische und Gesundheitspsychologie, selbstständige Psychologische Beraterin für Menschen in helfenden Berufen, Integrale Traumaberaterin



Foto: 123rf

### Preis

Teilnahmegebühr: 175,00 EUR  
(Preise zzgl. 19% MwSt.)

### Termin

26.09.2024, 13:00 - 16:00 Uhr, Online  
(Teilzeit)