Achtsamkeit und Mitgefühl in der Pflege

Selbstfürsorge für Pflegende

Der Pflegenotstand und Fachkräftemangel bringen Pflegende immer stärker an organisatorische und persönliche

Leistungsgrenzen und überfordern zahlreiche Pflegefachpersonen. Die Zahlen psychischer Erkrankungen bei

Pflegenden, wie Erschöpfungsdepression und Burnout nehmen bei Pflegenden stark zu. Neben (berufs-)politischen und institutionellen Gegenmaßnahmen bieten sich Pflegenden individuelle Möglichkeiten zur persönlichen Entlastung und Entspannung durch einen achtsamen und selbstmitfühlenden

Umgang mit sich selbst sowie den Kolleginnen und Kollegen.

Inhalte

- Zeigt Wege auf zu pflegen, ohne sich selbst zu erschöpfen oder auszubeuten
- Möglichkeiten und Übungen um das Erschöpfungs- und Burnout Risiko zu senken
- Umgang mit den eigenen Willenskräften, der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Der Umgang mit Krise
- Übungen zum Erlernen eines achtsamen, selbstmitfühlenden Umgangs mit sich selbst.

Zielgruppe

Pflegende aller Bereiche

Referenten

Christian Hentschel, Dipl.-Psych.

Seminargebühr

179,00 EUR 10 – 20 Teilnehmer

Akkreditierung

Fortbildungspunkte werden bei der Ärztekammer bzw. der Registrierung beruflich Pflegender beantragt.

Termine

05.08.2024, Osnabrück 09:00 – 16:15 Uhr

AMEOS Institut West

Goslarsche Landstraße 60 31135 Hildesheim Tel. +49 (0)5121 103 2069 Standort Osnabrück Tel. +49 (0)541 313 176 institut.fuw@.ameos.de

ameos.eu/institute