



Gesundheitsförderung für Fachkräfte in der Pflege

Inhalte der Fortbildungen:

- **Umgang mit Stress**

So gelingt Ihnen mehr Gelassenheit! Sie kennen das sicher! Plötzlich wollen alle auf einmal etwas von Ihnen. Angehörige stehen vor Ihrem Dienstzimmer, die Pflegedienstleitung kündigt eine Neuerung an, das Telefon klingelt und eigentlich wollten Sie ja noch die Schülerin anleiten... In solchen Situationen möchten Sie Ruhe und den Überblick bewahren, aber es gelingt nicht immer. In diesem Stressmanagement-Seminar gehen wir der Frage nach, was Sie persönlich dafür tun können, um trotz eines anspruchsvollen Berufes langfristig leistungsfähig, zufrieden und gesund zu bleiben

- **„Die Zeit läuft mir davon“ – Zeitmanagement**

Unsere Arbeit in der Pflege zeichnet sich durch eine enorme Beschleunigung aus. Nicht wenige fühlen sich vielleicht wie in einem Hamsterrad und fühlen Zeitdruck und Hetze. Dieses Seminar hilft bei der Bewältigung dieser sehr belastenden Anforderungen.

- **Reflexion des beruflichen Selbstverständnisses**

Genauso wichtig wie eine kontinuierliche fachliche Fortbildung ist es die eigene Arbeit in der Pflege zu reflektieren und den Austausch mit anderen zu suchen.

- **Umgang mit Erwartungen im Spannungsdreieck „Angehörige – Pflegekräfte – Pflegebedürftige“**

Sowohl Arbeitgeber als auch Beschäftigte gehen oft davon aus, dass die jeweils andere Seite weiß, was erwartet wird. Das ist aber vielfach nicht der Fall. Denn nicht festgeschriebene Erwartungen aneinander sind schwerer zu erkennen und entwickeln sich dynamischer als die vertraglich festgelegten Erwartungen. Die wechselseitige Unklarheit über Erwartungen und ihre möglichen Veränderungen kann im betrieblichen Alltag indes schnell zum Problem werden: Beide Seiten verstoßen gegen Erwartungen, weil sie ihnen gar nicht bekannt waren, obwohl die jeweils andere Seite denkt, dass sie eigentlich bekannt sein müsste.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich über das austauschen, was Sie voneinander erwarten!

- **Umgang mit Sexualität in unserer Einrichtung**

Inhaltliche Ausrichtung nach Absprache und Bedarf in der Einrichtung

- **Gewalt in der Pflege**

Inhaltliche Ausrichtung nach Absprache und Bedarf in der Einrichtung



○ **„Alle Last liegt auf meinem Rücken“ – Übungen**

An Ihrem Arbeitsplatz gibt es eine Vielzahl von Risikofaktoren für den Rücken. Mit gezielten arbeitsplatzbezogenen Maßnahmen kann auch während der Tätigkeit chronischen Erkrankungen entgegengewirkt werden. Anhand von konkreten Beispielen aus verschiedenen Tätigkeitsgebieten lernen Sie, die eigene Haltung zu beurteilen zu bewerten, um Schwächen aber auch sich darin bietende Chancen zu erkennen. Sie entwickeln arbeitsplatzbezogene Ausgleichsprogramme zur Optimierung individueller Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren und Eigenverantwortungsschulung.

○ **„Klar Stellung beziehen und nein-Sagen können“ – defensive Übungen zum Umgang mit „explosiven“ Situationen, Karate Schule**

In Zusammenarbeit mit einer versierten Karate-Übungsleiterin und Trainerin für Gewaltprävention und Deeskalation wendet sich dieses Seminar an alle interessierten Pflegekräfte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Besonders das Instrument der KEB, der kontrollierte eskalierende Beharrlichkeit ist Gegenstand der Fortbildung und gleichermaßen oftmals der Schlüssel für eine entspannte Arbeitsatmosphäre und Schutz vor Burnout und Depression.

○ **„Aromatherapie“ – Workshop**

Eukalyptus, Lavendel, Zitrone – ätherische Öle verbessern nicht nur das Raumklima, sondern sie beeinflussen auch unsere Stimmung und steigern unser Wohlbefinden. Die komplexen Duftstoffe, die aus einer Vielzahl unterschiedlicher Inhaltsstoffe bestehen, wirken gleichermaßen auf Körper und Geist. In diesem Kurs machen wir Sie mit den Möglichkeiten, aber auch mit den Grenzen der Aromatherapie vertraut. Sie lernen die Vorzüge und Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle kennen – sei es zur Behandlung leichter Alltagskrankungen, für die Schönheitspflege oder zur Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit.