

Resilienz

An Herausforderungen wachsen und gesund bleiben

Zielgruppe

Pflegefachkräfte

Nutzen

- Hochwertige Pflege durch gesunde Beschäftigte
- Förderung von Arbeitszufriedenheit
- Stärkung der Motivation

Thema

Arbeitsdruck, Zeitnot und neue Herausforderungen machen es dem Einzelnen heute oft schwer, die Anforderungen des Pflegealltags zu erfüllen. In der heutigen Berufssituation braucht es vielfältige Kompetenzen, um schwierige Situationen und belastende Arbeitssituationen zu meistern. Gesundbleiben im Pflegealltag setzt voraus, stressverursachende Elemente im Arbeitsumfeld zu identifizieren und die eigenen Schutzmechanismen und Ressourcen mehr wahrzunehmen und bei sich zu pflegen.

Das ermutigende Gesundheitskonzept Resilienz will dazu verhelfen, sich zu stabilisieren und neue Stärken zu entwickeln.

Ziel

Teilnehmende lernen sich und ihre persönlichen Ressourcen kennen. Sie analysieren ihre berufliche Umgebung und verändern ihre Perspektive durch den Fokus auf gesunderhaltende Verhaltensweisen im Berufsalltag.

Dozentin

Christina Malter-Krause, Lehrerin für Pflegeberufe, Körperpädagogin
(Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs), „Lebendiges Lernen“
Themenzentrierter Interaktion nach Ruth Cohn

Termin

Eintägiges Seminar

14.09.2018 09.00 – 16.30 Uhr

Ort

RKU-Akademie, Frauenstraße 47, 89073 Ulm, 2. OG

Kontakt

Tel: 0731 177-1602

Email: bildung.fw@rku.de

Kursgebühr

300,- EUR

RKU/Sana: 240,- EUR

Anmeldeschluss

31.07.18

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Kursinhalte

Gesundheitskonzept Resilienz

- Realistische Zukunftsplanung: Bedürfnisse, Werte, Ziele, Träume erkennen, sich auch nach dem eigenem Pflege-Leitbild richten
- Von Hilflosigkeit zu mehr Autonomie
- Was gilt es anzunehmen, was gilt es zu verändern?
- Selbstermutigung vielfältig einsetzen
- Erkennen und Nutzen der eigenen Ressourcen
- Selbstregulation der Gefühle und Verhaltensweisen
- Netzwerkarbeit betreiben

Methoden

Theoretischer Input, Diskussion anhand von Praxisbeispielen, Gruppenarbeit und Elemente aus der Körperarbeit (Körperwahrnehmung und Entspannung).