

Psychohygiene im Arbeitsalltag

Ziel

Pflege- und Betreuungskräfte sind tagtäglich gefordert mit Fachkompetenz und Engagement ihren Arbeitsalltag zu bewältigen. Dies erfordert ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft, Disziplin und Kraft. In diesem Seminar erkennen Mitarbeiter wie wichtig es ist, auf die eigenen Ressourcen zu achten und sich nicht ganz zu verausgaben. Sie lernen, dass Pausen nicht nur notwendig sind, sondern auch die eigene Person erhalten und stärken. Zudem hat das achtsame Umgehen mit sich selbst einen positiven Einfluss auf den Arbeitsalltag und die Einrichtung.

Inhalt

- Was ist Achtsamkeit?
- Wie kann ich besser stressige Situationen bewältigen?
- Pausen im Arbeitsalltag
- Eigenes Konzept zur besseren Bewältigung des Arbeitsalltages
-

Zielgruppe

Mitarbeiter in Einrichtungen des Gesundheitswesens

Termin	08.11.2019
Uhrzeit	8:30 – 15:30 Uhr
Dozent	Monika Pigorsch
Kursgebühr	120 €
Kursnummer	PSYCH/BN 2019
Anmeldeschluss	2 Wochen vor Termin
Anmeldung	www.schwesternschaft-bonn.drk.de
Veranstaltungsort/ Information	Akademie für Pflege, Gesundheit und Soziales der DRK-Schwesternschaft „Bonn“ e.V. Heilsbachstraße 16 53123 Bonn Tel.: 0228/ 96 77 30 Fax: 0228/ 96 77 321 E-Mail: fsa-bonn@schwesternschaft-bonn.drk.de

Abschluss

Teilnahmebescheinigung
Für diese Fortbildung können Sie
8 Punkte für die Registrierung beruflich
Pfleger erhalten.

ID Nummer: 20091179

