



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

Mitarbeiter- und Teamseminare



Stressausgleich im Pflegealltag

Nach den Ergebnissen des Stressreports der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) sind die Belastungen in Gesundheitsberufen besonders hoch. Gerade in der Pflege Tätige sind durch die gestiegene Aufgabenkomplexität, hohe Qualitätsanforderungen, zunehmenden Dokumentationsaufwand und anhaltende Personalengpässe oft stark belastet. Auch die emotionale Arbeit, sich permanent auf die Bedarfe und Bedürfnisse von Patienten und deren Angehörigen einstellen zu müssen, fordert höchste Professionalität und kostet Kraft.

Ein gutes Zeitmanagement, Struktur und Prioritäten helfen schon viel. Dennoch bleibt oft das Gefühl, auch bei noch so großem Idealismus und Engagement nicht allen Anforderungen gerecht werden zu können. Gerade in den Pflegeberufen mit ihren vielfältigen fachlichen, sozialen und persönlichen Anforderungen ist daher ein gutes Maß an Achtsamkeit, Ausgleich und Regeneration für den Erhalt der eigenen körperlich-seelischen Gesundheit notwendig. Der Workshop gibt Anregungen zu gesundem Stressausgleich und zur Integration stressreduzierender Maßnahmen in den Pflegealltag.

Zielgruppe: Mitarbeiter aus Pflegeberufen

Zeitraumen: 4 Module à 4 h oder 2 Tage

Ziele:

- Maßnahmen zur Selbstfürsorge im (Berufs-)Alltag etablieren
- Überlastungssignale rechtzeitig erkennen
- Burn-Out-Entwicklungen vorbeugen

Inhalte:

- Achtsamkeitsorientierung und Selbstfürsorge
- Eigene Stressmuster erkennen und verändern
- Sofortmaßnahmen zum Überlastungsschutz
- Deeskalierende Kommunikationstechniken
- Bewegungsübungen zur Unterstützung einer rücken- und gelenkschonenden Arbeitsweise

Methoden:

Vortrag, Anleitung zur Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Unterstützung beim Transfer in den Alltag.

Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen. Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong. 4. Dan Karate