gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

LICHTBLICKE
DEMENZSTRATEGIE

Resilienz und Selbstfürsorge in der Pflege - Inhouse-Fortbildung

als Präsenz- oder Online-Fortbildung

Resilienz ist die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen umzugehen und sich vor Stress zu schützen. In der Pflege sind Mitarbeitende täglich hohen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt, darunter Zeitdruck, Fachkräftemangel, der Umgang mit Erkrankung und Tod, Schichtarbeit und steigende Anforderungen durch Digitalisierung und Dokumentation. Diese Stressoren führen oft dazu, dass Selbstfürsorge zu kurz kommt, was das Burnout-Risiko erhöht.

Ein Resilienztraining kann Pflegekräften helfen, ihre mentale Gesundheit zu erhalten und den Arbeitsalltag gelassener zu meistern. Durch gezielte Strategien zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung stärkt das Training die persönliche und Teamresilienz. Es unterstützt dabei, eigene Ressourcen und die des Teams besser zu nutzen, Selbstfürsorge zu etablieren und den täglichen Anforderungen effektiver zu begegnen.

Inhalte

Individuelle Resilienz

- Definition und Schutzfaktoren der individuellen Resilienz

Tobias Münzenhofer I LICHTBLICKE-DEMENZSTRATEGIE®
Mommsenstraße 5 I 80805 München
T: +49 (0) 89 800 45 600
E-Mail: info@lichtblicke-demenzstrategie.bayern I Internet: www.lichtblicke-demenzstrategie.bayern

- Resilienz und Stress: Ursachen und Auswirkungen von Stress auf Körper, Emotionen und Gedanken; Resilienzfaktoren zur Stressbewältigung nutzen
- Selbstfürsorge in der Pflege: Stressoren im Arbeitsalltag identifizieren und Kraftgeber zum Ausgleich etablieren
- Umgang mit Emotionen und Möglichkeiten der Selbstregulation im Umgang mit PatientInnen, Angehörigen und KollegInnen
- Praktische Übungen und alltagstaugliche Interventionen für einen gesunden Umgang mit Stress und zur Stärkung der individuellen Resilienz mit Methoden aus den Bereichen Positive Psychologie und Achtsamkeit

Teamresilienz

- Definition und Faktoren der Teamresilienz: was Teams resilient macht und wie sich Mitarbeitende in der Pflege gegenseitig stärken können
- gemeinsame Werte im Team identifizieren und leben
- Sinn und Sinnhaftigkeit als Quelle der Motivation in Pflegeberufen
- Praktische Übungen und alltagstaugliche Interventionen zur Förderung der Teamresilienz für den Arbeitsalltag in der Pflege: Erfolge wahrnehmen, Stärken der Teammitglieder würdigen, Wertschätzung kommunizieren und Ressourcen aktivieren

Ziele

Die Fortbildung stärkt die Resilienz der Mitarbeitenden und des Teams, fördert die Burnout-Prävention und erhält die mentale Gesundheit. Sie bietet effektive Methoden zur Stressbewältigung, Stressreduktion und Selbstfürsorge, die sich gut in den anspruchsvollen Arbeitsalltag integrieren lassen.

Methoden

Der Workshop bietet kompakte, wissenschaftlich fundierte Inputs zu den Themen Resilienz, Selbstfürsorge und Stressbewältigung, kombiniert mit praxisorientierten Übungen. Der Fokus liegt auf der Förderung persönlicher und Teamresilienz sowie der Nutzung individueller Ressourcen.

Die Übungen sind abwechslungsreich und umfassen Einzelarbeit, Partnerarbeit, Teamaktivitäten, Arbeit mit Resilienz-Lotsenplanen, Arbeitsblätter sowie alltagstaugliche Praxisübungen und Austauschrunden.

Zur Unterstützung des Lernprozesses werden individuell gestaltete Bild-Text-Kombinationen verwendet. Nach dem Workshop erhalten die Teilnehmenden ein PDF mit den erarbeiteten Inhalten zur nachhaltigen Sicherung des Wissens.

Zielgruppe

Mitarbeitende und Teams in der ambulanten oder stationären Pflege.

Maximale Teilnehmerzahl

Tobias Münzenhofer I LICHTBLICKE-DEMENZSTRATEGIE®
Mommsenstraße 5 I 80805 München
T: +49 (0) 89 800 45 600
E-Mail: info@lichtblicke-demenzstrategie.bayern I Internet: www.lichtblicke-demenzstrategie.bayern

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

LICHTBLICKE
DEMENZSTRATEGIE

Ihre nächsten Schritte

Angebot anfragen

unverbindliches Angebot

Klick mich

PDF & Drucken

Fortbildungsbeschreibung

Klick mich

Alle Fortbildungen

Übersicht aller Fortbildungen

Klick mich

Seminarkatalog

Download & Ausdrucken

Klick mich

Trainerin: Tatjana Utz

Tobias Münzenhofer I LICHTBLICKE-DEMENZSTRATEGIE®
Mommsenstraße 5 I 80805 München
T: +49 (0) 89 800 45 600
E-Mail: info@lichtblicke-demenzstrategie.bayern I Internet: www.lichtblicke-demenzstrategie.bayern