

Burn-Out Prävention

3 UE á 50 Minuten

Selbstfürsorge und Fürsorge im Team schützen mich vor dem Burn-Out

Menschen in Pflegeberufen sind aufgrund berufsspezifischer Belastungen überdurchschnittlich häufig von Burn-Out betroffen. Das gefährdet Ihre Gesundheit und Ihre Arbeitskraft und hat auch Auswirkungen auf Ihre KollegInnen, die zu Betreuenden und die ganze Organisation. Burn-Out Prävention hat vor diesem Hintergrund sowohl individuelle Hilfe als auch Handlungsoptionen für das „System“ als Ganzes. Dabei steht im Fokus die Prävention als gemeinsame Aufgabe sowie die individuelle Stärkung und Gesunderhaltung mit dem systemischen Blick auf die Rahmenbedingungen und Arbeitsorganisation. **Der Seminaraufbau ist spezifisch für Pflegekräfte aufgebaut und beinhaltet sowohl Informationen als auch Handlungsoptionen, Präventionsmaßnahmen und deren Umsetzung.**

Themenschwerpunkte

- Quellen der Selbstfürsorge in Ihrem Arbeitsleben erkennen und gestalten
- Methoden der Stressbewältigung kennenlernen und diese in Ihrer Arbeit einsetzen
- Äußere und innere Ressourcen pflegen und erneuern
- Belastungsindikatoren im Team erarbeiten und neue Gestaltungsmöglichkeiten für die Arbeitsorganisation entwickeln
- persönliche und organisatorische Stressfaktoren sichtbar machen und bei Bedarf einen gesundheitsfördernden Rahmen entwickeln
- Kommunikationswerkzeuge ausprobieren, die Sie und Ihr Team bei einem guten Gesprächsklima unterstützen

Ziele des Seminars

Möglichkeiten der Selbstfürsorge für sich und das Pflegeteam in Ihrer Arbeit entdecken und gestalten. Damit können Sie immer wieder Ihre Balance finden und so Ihre Gesundheit sichern.

Arbeitsweisen

Information, Gruppen- und Einzelarbeit, Entspannungstechniken, Auflockerungsübungen, Ressourcenanalyse, Humor als Kraftquelle, Erarbeiten und Umsetzen konkreter Schritte

Teilnehmer

Bis zu 8 PflegerInnen bei dem Teil-Modul „Selbstfürsorge“, das gesamte Team bei dem Teil-Modul „Systemischer Blick auf die Organisation als Ganzes“