

## **Gesundheit erhalten und Selbstfürsorge im Klinikalltag stärken**

Der Klinikalltag ist häufig von Zeitdruck und Überlastung geprägt, bedingt durch Personalknappheit, ungünstige Arbeitsbedingungen und fehlende Wertschätzung. Diese ständige Beanspruchung führt dazu, dass selbst in der Freizeit kein echter Abstand zur Arbeit gelingt. Die Gedanken kreisen unaufhörlich um Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten oder das Verhalten der Patienten, was den negativen Kreislauf weiter verstärkt. Dies zeigt sich in Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Schlafproblemen, Ungeduld und Gereiztheit sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Die Energiereserven sind aufgebraucht, der "Akku" ist leer. Spezielle Techniken aus dem Stressmanagement, der Achtsamkeit und dem Resilienz-Training bieten jedoch Wege, um innere Stärke und Widerstandskraft wiederherzustellen, nachhaltige Selbstfürsorge zu fördern und dadurch den Belastungen im Klinikalltag effektiver zu begegnen und besser mit ihnen umzugehen.

- Vermittlung praktischer Übungen und Methoden der Achtsamkeit, Stressmanagement und Resilienz
- Input Stresserleben, Stressauswirkungen und Hosentaschenübungen zur Stressregulation
- Eigenen Kompetenzen und Ressourcen im Klinikalltag wahrnehmen und Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Zeitmanagement und (Lebens-)Zielentwicklung
- Abgrenzung und NEIN-Sagen erproben
- Feierabend zu ermöglichen - kognitive Übungen zum Stoppen des Gedanken-Karussell
- Glaubenssätze hinterfragen und ersetzen/ gesundes Verhalten im Klinikalltag ermöglichen

Im Seminar werden theoretische Grundlagen vermittelt und praktisch erprobt, Übungen in (Klein-) Gruppen durchgeführt, Selbstreflektion angeregt und kollegialer Austausch initiiert. Teilnehmende haben die Möglichkeit, eigene Herausforderungen mitzubringen und zu besprechen.

## **Seminarinformationen**

### **Kategorie:**

Präsenz-Seminare, Persönlichkeitsentwicklung

## **Referenten:**

- 

Frau Dipl.-Psych. Annette Pärtzel TEAMERLEI Personaltraining und Beratung

## **Seminar anfragen**

**Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.**

[Jetzt anfragen](#)

## **Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:**

8 Punkte

## **Teilnahmegebühr**

**325 EUR** für Mitglieder des BBDK

**425 EUR** für Nichtmitglieder

[Zurück](#)