

436/2022: Total unter Druck - Wie man belastende Situationen bewältigt



Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen der Alten- und Behindertenhilfe und Interessierte

ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege, Trainerin/Coach

Termine

31.08.2022

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Silke Beyer

Kursgebühren

130 €

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

105 €

Ort

PflegeWohnen BETHANIEN
Planitzwiese 27
09130 Chemnitz

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Zeitdruck, seelischer Druck und berufliche Krisen sind in den helfenden Berufen keine seltenen Phänomene. Die Ursachen liegen nicht nur in den äußeren Rahmenbedingungen sondern häufig in den Menschen selbst. Oftmals ist Druck auch "hausgemacht" oder wird je nach Ursache sehr unterschiedlich empfunden. In dieser Fortbildung wird "Dampf abgelassen", um den Druck zu reduzieren, indem unterschiedliche entlastende Strategien vorgestellt und geprüft werden, die zu mehr Entspannung und Lebensqualität führen.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen Faktoren, die zu Druck führen sowie entlastende Strategien. Sie nutzen diese im beruflichen Alltag.

Schwerpunkte

Ursachenforschung der Druck auslösenden Hauptfaktoren:

- Zeitmangel und Überforderung
- Fehler, Kritik und Konflikte
- Innere Faktoren
- "Aufschieberitis" und Zeitfresser
- Inneres Chaos
- Innere Antreiber
- Perfektionismus
- Ehrgeiz und Konkurrenzdruck

Sieben entlastende Strategien, um die eigene Souveränität zurückzugewinnen

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen