

136/2020: Total unter Druck - Wie man belastende Situationen bewältigt



Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen der Alten- und Behindertenhilfe

ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege, Trainerin/Coach

Termine

14.10.2020

Leitung

Ulrike Kaiser

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

95 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

70 €

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

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

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

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

