Fortbildung

07.07.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Umgang mit Stress in der Pflege

Achtsamkeit für Gesundheit, Selbstfürsorge und berufliche Handlungsfähigkeit

Pflege und Betreuung sind anspruchsvolle Arbeitsfelder: Zeitdruck, hohe Verantwortung, körperliche und emotionale Belastungen sowie der tägliche Umgang mit Menschen in herausfordernden Lebenssituationen fordern viel.
Diese Fortbildung zeigt, wie wissenschaftlich anerkannte Achtsamkeitstechniken dabei unterstützen können, auch in einem herausfordernden Pflege- und Betreuungsalltag bewusst zu handeln, Stress frühzeitig wahrzunehmen und gut für sich selbst zu sorgen.
Die Teilnehmenden lernen kurze, praxisnahe Übungen, die sich unmittelbar in den Arbeitsalltag integrieren lassen – beispielsweise vor oder nach herausfordernden Pflegesituationen, im Umgang mit Bewohnerinnen und Bewohnern, während einer kurzen Pause oder nach einem belastenden Gespräch.

Kompetenzen
Am Ende der Fortbildung...

- verstehen Sie die Zusammenhänge von Stress, Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Pflege- und Betreuungsberuf
- erkennen Sie eigene Stressreaktionen frühzeitig und können bewusst darauf reagieren
- kennen Sie wissenschaftlich anerkannte Achtsamkeitstechniken zur Stressregulation
- können Sie kurze Achtsamkeitsübungen gezielt in belastenden Arbeitsmomenten einsetzen
- entwickeln Sie eine achtsame Haltung gegenüber den eigenen Grenzen und Bedürfnissen
- übertragen Sie die erlernten Methoden nachhaltig in dem Pflege- und Betreuungsalltag

Bitte bringen Sie eine Yoga- bzw. Isomatte und eine Decke mit.

Dozent*in
Anja Matzke

Ort
Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten
170,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

Zielgruppe:
Pflegefachkräfte, Wohnbereichsleiter*innen

Termin:
07.07.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Dr. Irina Schumacher (fortbildung@caritas-augsburg.de, (0821) 3156-282)
Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:
P23627