

# Fortbildung

---

24.09.2026 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

## **Widerstandskraft fördern - Selbstfürsorge für pflegende Angehörige**

Stark bleiben, auch wenn's hart wird - wie Sie als pflegende Angehörige Ihre innere Kraft bewahren

Pflegen heißt geben - doch Sie können nur dann wirklich für andere da sein, wenn Sie zuerst gut für sich sorgen. Dieses Online-Seminar lädt Sie ein, Ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken, innere Ressourcen zu entdecken und wirksame Werkzeuge kennenzulernen, um den Pflegerollentanz mit mehr Leichtigkeit und Kraft zu meistern.

Bringen Sie Ihre Offenheit und Ihre ganz eigenen Herausforderungen mit - gemeinsam erarbeiten wir Strategien, die Ihnen helfen, auch in schwierigen Zeiten ausgeglichen und selbst fürsorglich zu bleiben.

### **Inhalte**

- Ihre innere Kraftquelle: Resilienz verstehen und spüren
- Grenzen setzen: Wie Sie NEIN sagen, ohne Schuldgefühle
- Selbstfürsorge, die wirkt: Kleine Rituale mit großer Wirkung

### **Kompetenzen**

Am Ende der Fortbildung ...

- können Sie Ihre eigenen Belastungsgrenzen besser wahrnehmen und schützen, Stresssituationen gelassener begegnen und Ihre innere Widerstandskraft aktiv fördern.
- sind Sie gestärkt, um Ihre Pflegeaufgaben nachhaltig und gesund zu gestalten.

### **Zielgruppe**

Pflegende Angehörige

### **Referent\*in**

Bettina Stegmüller, Kommunikationspsychologin (B.A.), Trainerin, Coach & Prozessbegleiterin für die Gesundheitsbranche, Expertin für Positive Psychologie, gesunde Führung und Teamresilienz

### **Ort**

Online-Seminar (Sie benötigen PC/Notebook/Tablet mit Internetverbindung. Die Teilnahme mit angeschalteter Kamera wird vorausgesetzt.)

### **Kosten**

86,00 € inklusive e-Skripte

**Zielgruppe:**

**Termin:**

24.09.2026 14:00 Uhr - 17:15 Uhr

**Ansprechpartner:**

Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156 236)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

**Veranstaltungsnummer:**

P26226