



Modul 10: Selbstpflege in der Pflege

Kultur- und gendersensible Pflege - Weiterbildung gemäß § 104a GuKG

Lernziele

Die TeilnehmerInnen haben ihre persönliche Widerstandsfähigkeit gekräftigt und gelernt, sich aktiv abzugrenzen sowie gemachte Erfahrungen zur persönlichen Entwicklung zu nutzen. Im Mittelpunkt des Moduls stehen die Fähigkeit sich resistent gegen Stress zu wenden und das Erlernen von Distanz.

Zielgruppe

PflegeassistentInnen

Inhalte | Methoden

- ✓ Der Selbstpflegeprozess und die Förderung der eigenen Gesundheit
- ✓ Belastende Situationen erfolgreich bewältigen
- ✓ Gesund bleiben trotz unregelmäßiger Dienstzeiten
- ✓ Praktische Übungen (Entspannungsübungen etc.)
- ✓ Burn-out Prophylaxe
- ✓ Hinterfragen der eigenen Motivation
- ✓ Umgang mit Grenzsituationen
- ✓ Theorieinput, Plenumsdiskussion, Gruppen- und Einzelfallbearbeitung

Organisatorisches

Diese Veranstaltung ist ein Modul der Kultur- und gendersensible Pflege - Weiterbildung gemäß § 104a GuKG. Detaillierte Informationen zu Termin, Ort und Preis entnehmen Sie bitte dem Übersichtsblatt.