



Resilienztraining

Mit Belastungen und Arbeitsanforderungen konstruktiv umgehen

Belastungen und herausfordernde Arbeitssituationen sind im Pflegeberuf nicht zu vermeiden. Zur Erhaltung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsstärke sind gezielte Maßnahmen zur Gesundheitsprävention notwendig. Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, mit Belastungen und schwierigen Arbeitssituationen besser umzugehen, wie z.B. Arbeitsstress, ständige Arbeitsunterbrechungen durch Personen, Funktionsstörungen technischer Geräte, unleserliche Handschriften, Konflikte im Team sowie Umgang mit Tod und Sterben.

Themenbereiche und Lernziele:

- Streifzug durch das Resilienz-Konzept und Klärung der Frage „Was zeichnet widerstandsfähige Menschen aus?“
- Ausgewählte Tools zur Resilienz-Förderung
- Wahrnehmen eigener Gefühle und Denkmuster bezogen auf das Konzept der Resilienz
- Hilfreiche Denkansätze und lösungsorientiertes Handeln
- Förderung einer positiven Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Beziehungspflege
- Ressourcen-Orientierung im Alltag

Trainerin für Klagenfurt und Wolfsberg:

Mag.^a Ofner Monika, MA, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Psychologin

Trainerin für Villach und Spittal/Drau:

Untermoser Karina, BA MA MEd., Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Absolventin des Studienganges Gesundheitsmanagement

Zielgruppe:

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/innen
Pflegefachassistent/innen/Pflegefachassistenten, Pflegeassistent/innen

Gruppengröße: max. 15 Teilnehmer/innen

Zeit: 8:00 – 16:00 Uhr

Termine:

Klagenfurt: 14.02.2019/25.04.2019/04.07.2019/28.11.2019
Villach: 14.03.2019/09.05.2019/19.09.2019/14.11.2019
Wolfsberg: 28.03.2019/16.05.2019/19.09.2019/21.11.2019
Spittal/Drau: 28.02.2019/11.04.2019/27.06.2019/17.10.2019

Online-Anmeldung: www.vhsktn.at

Kontakt: 050477-7000, i.penz@vhsktn.at

Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.