

Mitgefühl und Freundlichkeit im Pflegealltag

Wie wir mit uns und unserer Umwelt mitfühlender umgehen können.

Mitgefühl und Freundlichkeit für uns selbst und andere sind wertvolle Fähigkeiten für einen heilsamen Umgang miteinander. Druck und Stress auf Station oder im Alltag kann dazu führen, dass wir den Kontakt zu unseren eigenen Stärken verlieren und im Leid der anderen untergehen. Dies kann im Extremfall zum Burnout führen. Um anderen helfen zu können, braucht es einen guten Kontakt mit unserer eigenen grundlegenden Gesundheit.

Kritische Denken hilft uns im Alltag zwischen den wichtigen und unwichtigen Dingen zu unterscheiden, doch manchmal wird es als abwertendes Denken zur Waffe gegen uns selbst.

Schwerpunkt des Workshops Mitfühlend leben sind Achtsamkeits-Übungen, um auf mitfühlende Weise mit sich selbst und anderen umzugehen.

Themenbereiche und Lernziele:

- Was ist Mitgefühl?
- Wie können wir Mitgefühl und Freundlichkeit stärken?
- Welchen Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid gibt es?
- Abwertende innere Stimmen wahrnehmen, ohne sich von ihnen ärgern zu lassen
- Kennenlernen von Übungen zur Stärkung des Mitgefühls für uns selbst als auch andere

Trainer:

Dipl.-Psych. Frank Zechner, Diplom-Psychologe, Supervisor (ÖVS), Achtsamkeits-Lehrer

Zielgruppe:

Berufstätige der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der gehobenen medizinisch-technischen Dienste.

Gruppengröße: max. 20 Teilnehmer/innen

Zeit: 8:00 – 16:00 Uhr

Termine für 2021:

Spittal:17.04.

Villach:13.03.

Klagenfurt: 27.02./24.04./16.10.

Wolfsberg: 18.06.

Online: 29.01./20.03./29.05./25.09./