



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 der Umgang mit der Sterblichkeit von Patient/innen und dem Tod.

Themenbereiche und Lernziele:

- Streifzug durch das Resilienz-Konzept und Klärung der Frage „Was zeichnet widerstandsfähige Menschen aus?“
- Ausgewählte Tools zur Resilienz-Förderung
- Wahrnehmung 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

Trainer:

Dipl.-Psych. Frank Zechner, Supervisor (ÖVS), Achtsamkeitslehrer (MBSR-MBCT Vereinigung Österreich).

Trainerin für Villach und Spittal:

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

Zielgruppe:

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

Gruppengröße: max. 20 Teilnehmer/innen

Zeit: 8:00 – 16:00 Uhr

Termine:

Spittal/Drau: 09.04./19.06.

Villach: 11.03./12.11.

Klagenfurt: 11.02./23.04./15.05./05.06./02.07./25.11.

Wolfsberg: 27.02./19.11.

Online-Anmeldung: www.vhsktn.at

Anmeldung: 05 0477 7000, gesundheit@vhsktn.at

Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

AUCH ALS
RUFSEMINAR
BUCHBAR