



© megaflopp / AdobeStock

# Irrtümer zur Pflegedokumentation

## **Pflegeprozess und Dokumentationspflicht**

Ein Pflegealltag ohne Dokumentation der pflegerischen Handlungen ist nicht mehr vorstellbar. Die Pflegedokumentation ist ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung und dient der Patientensicherheit. Sie macht pflegerische Tätigkeiten nachvollziehbar und überprüfbar. Sie bietet rechtlichen Selbstschutz für die Pflegepersonen, zeigt bei näherer Betrachtung aber großes Potential in Hinblick auf Effizienz und Zeitersparnis. In diesem Seminar werden Anforderungen an die Pflegedokumentation dargestellt und Herausforderungen der Dokumentation im Pflegealltag beleuchtet. Bei diesem Seminar lernen Sie zwischen relevanten und nicht relevanten Fakten, in Hinblick auf die gesetzlichen Vorgaben zur Pflegedokumentation, zu unterscheiden.

### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Rechtliche Grundlagen der Pflegedokumentation
- Anpassung der Pflegedokumentation an die GuKG Novelle 2016
- Weitere Dokumentationsverpflichtungen (Heimaufenthaltsgesetz, Krankenanstaltengesetz)
- Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
- Pflegedokumentation als Beweismittel vor Gericht (Schadenersatzhaftung)
- Beispiele für rechtliche und fachliche Irrtümer zur Pflegedokumentation
- Herausforderungen (Fehlerquellen) vs. Potentiale

### **Trainerin:**

DGKP Mag.<sup>a</sup> Sonja Haubitzer M.Ed., Juristin und Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflegeberufe, Gerichtlich beidete Sachverständige

### **Zielgruppe:**

Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, Pflegefachassistenz, Pflegeassistenz, Fach- und Diplom-Sozialbetreuung

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Klagenfurt: 10.03./28.04./22.06./12.11.

Villach: 28.02. /30.03./24.06./23.09.

Wolfsberg: 27.04./29.06.

Spittal/Drau: 02.06./07.09.

St. Veit/Glan: 01.04./30.06.

**Online-Anmeldung:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Kontakt:** 05 7878 1000, [info@bfi-kaernten.at](mailto:info@bfi-kaernten.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*



# Das 1x1 der Düfte

## **Grundlagen der Aromapflege**

Ätherische Öle können wunderbar entspannen, beleben, verzaubern und vieles mehr. Sie helfen uns unsere Gesundheit zu erhalten, die Lebensqualität zu verbessern und können unseren Alltag bereichern. Bei diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich die vielfältigen Eigenschaften der Pflanzenessenzen zunutze machen können.

**Themenbereiche und Lernziele:**

- Ätherische Öle und Merkmale guter Qualität
- Wirkung auf Körper & Psyche
- Die wichtigsten Anwendungsformen
- Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung
- Einsatzmöglichkeiten von Aromapflege in der Pflege

**Trainerin:**

DGKP Doris Folda, Aromaexpertin

**Zielgruppe:**

Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, Pflegefachassistenz, Pflegeassistenz, Fach- und Diplom-Sozialbetreuung

**Gruppengröße:** max. 16 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

**Termine:**

Klagenfurt: 06.03./05.06./09.10./04.12.

Villach: 21.02./29.05./11.09./13.11.

Wolfsberg: 08.05./25.09.

Spittal/Drau: 21.11.

St. Veit/Glan: 27.03./27.11.

**Online-Anmeldung:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Kontakt:** 05 7878 1000, [info@bfi-kaernten.at](mailto:info@bfi-kaernten.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*



© Photographee.eu / AdobeStock

# Ausgewogene Ernährung für dich und mich

## **Ernährungsmanagement im Pflege- und Betreuungsalltag**

Wir alle werden täglich mehrmals mit Essen konfrontiert. Für manche ist dies eine Freude, für andere ist das Essen zur Qual geworden. Im Pflege- und Betreuungsalltag unterstützen wir unsere Patient/innen bzw. Klient/innen und motivieren sie, so gut es geht, nicht aufzugeben. Dabei vergessen wir aber oft auf uns selbst. Erfahren und erleben Sie in diesem Seminar, wie Ernährung in Ihrem Arbeitsalltag für Patient/innen, Klient/innen und Sie positiv wirken kann.

### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Ernährung für den gesunden Alltag: Genussvoll essen, eine Disziplin für sich, v.a. während Schichtdiensten (inkl. Genuss-Training und praktischer Mahlzeit-Planung)
- Wenn Essen zum Problem wird und die Seele leidet Ernährung bei Depression, Stress und Heißhunger
- Wenn der Biss weg ist: Herausforderungen und Risiken bei Schluckstörungen und Inappetenz (Mangelernährung)
- Wenn Nahrung nicht vertragen wird: Umgang mit Lebensmittel-unverträglichkeiten und Diagnose (inkl. Selbsteinschätzung)
- Wenn die Verdauung stagniert: Aufbaukost bei Gastro-Intestinalen Beschwerden (inkl. Trinknahrung Verkostung)
- Wenn der Stoffwechsel stagniert: Kostform-Anpassungen bei Diabetes, Hyperlipidämie, Hyperurikämie, Nieren- und Lebererkrankungen
- Essen und Trinken als bedeutender Faktor der Patienten-/Bewohnerzufriedenheit

### **Trainerin:**

Jacqueline Gaggl, Diätologin BSc.

### **Zielgruppe:**

Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, Pflegefachassistenz, Pflegeassistenz, Fach- und Diplom-Sozialbetreuung

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Klagenfurt: 06.04./21.09./03.11.

Villach: 02.03./15.06./16.11.

Wolfsberg: 11.05./05.10.

Spittal/Drau: 17.03./19.10.

St. Veit/Glan: 27.04./23.11.

**Online-Anmeldung:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Kontakt:** 05 7878 1000, [info@bfi-kaernten.at](mailto:info@bfi-kaernten.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*



© Anja Götz / AdobeStock

NEU

# Ethische Entscheidungen an DEINEM Lebensende

## **Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung – Erwachsenenvertretung**

Internationale Gerichte haben hochinteressante Entscheidungen im Zusammenhang mit ethischen Entscheidungskonflikten von Ärzt/innen und diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger/innen am Lebensende von Patient/innen getroffen.

Künstliche Ernährung, künstliche Beatmung, terminale Schmerzbehandlung.

Wie muss ich vorsorgen, damit mein letzter (Behandlungs-)Wille auch von den Ärzt/innen und meiner Familie akzeptiert wird? Wer setzt mein Recht und meinen Willen durch, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Wie ist die Zustimmung zur medizinischen Behandlung durch das neue Erwachsenenschutzgesetz geregelt? Damit es nicht zur belastenden Entscheidung unserer Angehörigen wird, kann rechtliche Vorsorge getroffen werden.



### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Vorsorgevollmacht, Besprechung eines konkreten Vertretungsvertrages
- Patientenverfügung, wie kann diese aussehen und was kann sie beinhalten?
- Selbstbestimmung?
- Erwachsenenschutzgesetz
- Gewählte, gesetzliche (Vertretungsbefugnis naher Angehöriger) und gerichtliche Erwachsenenvertretung
- Aktive/Passive Sterbehilfe, rechtliche Lage in Österreich in der internationalen Zusammenschau
- Wiedergabe internationaler gerichtlicher Entscheidungsgründe im Zusammenhang mit ethischen Entscheidungskonflikten am Lebensende (aktive/passive Sterbehilfe)

### **Trainerin:**

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> iur. Lisa Sagmeister, Mediatorin nach dem Zivilrechtsmediationsgesetz, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Notfallsanitäterin

### **Zielgruppe:**

Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, Pflegefachassistenz, Pflegeassistenz, Fach- und Diplom-Sozialbetreuung

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Klagenfurt: 04.02./23.04./02.06./08.09./26.11.

Villach: 18.02./06.05./09.06./21.09./19.11.

Wolfsberg: 31.03./04.11.

Spittal/Drau: 19.03./22.10.

St. Veit/Glan: 17.03./30.09.

**Online-Anmeldung:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Kontakt:** 05 7878 1000, [info@bfi-kaernten.at](mailto:info@bfi-kaernten.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*





# Berufsrechtliche Rechte und Pflichten

## **Aus der Praxis für die Praxis**

Ziel dieser Fortbildung ist es, anhand von praktischen Beispielen die Rechte und Pflichten der diversen Bundesgesetze zu vermitteln. Ein weiterer Schwerpunkt betrifft die Haftung bei Pflegefehlern. In dieser Fortbildung haben Sie die Möglichkeit, vor dem eigentlichen Termin eigene Fallbeispiele einzubringen und diese gemeinsam im Seminar zu bearbeiten.

**Themenbereiche und Lernziele:**

- Berufspflichten gemäß dem GuKG
- Beweissicherung bei Pflegeschäden
- Div. Rechtsgrundlagen für die Haftung
- Grenzen der Haftung
- Berufspflichten

**Hinweis:**

Nutzen Sie die Möglichkeit Ihr eigenes Fallbeispiel einzubringen und senden Sie eine kurze Falldarstellung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an [doris.mueller@bfi-kaernten.at](mailto:doris.mueller@bfi-kaernten.at) unter dem Betreff „Fallbeschreibung Berufsrecht“. Personen bitte ohne Namen, nur mit Rolle (z.B. Kollegin DGKP, Vorgesetzte DGKP, Oberpflegerin, Hausärztin, Patientin, Bewohnerin, ...) anführen.

**Trainerin:**

DGKP Mag.<sup>a</sup> Sonja Haubitzer M.Ed., Juristin und Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflegeberufe, Gerichtlich beeidete Sachverständige

**Zielgruppe:**

Gehobener Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, Pflegefachassistenz, Pflegeassistenz, Fach- und Diplom-Sozialbetreuung

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

**Termine:**

Klagenfurt: 27.02./23.06./05.10.

Villach: 23.03./17.06./30.11.

Wolfsberg: 03.06./21.09.

Spittal/Drau: 26.03./08.09.

St. Veit/Glan: 09.06./09.09.

**Online-Anmeldung:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Kontakt:** 05 7878 1000, [info@bfi-kaernten.at](mailto:info@bfi-kaernten.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*



© Erica Smit / AdobeStock

NEU

## Erwachsenenschutzrecht für Berufsangehörige der MTD

### **Umsetzung des Erwachsenenenschutz- Gesetzes in die Praxis**

Mit Inkrafttreten des 2. Erwachsenenenschutzrechts per 1.07.2018 sind Änderungen für die medizinische Behandlung erforderlich geworden. Ein wesentliches Ziel der Reform war, die Selbstbestimmung der vertretenen Person so weit wie möglich zu erhalten. Der Wille des/der Patient/in soll direkt oder indirekt durch die Stellvertretung zur Geltung kommen. Der medizinisch-technische Dienst (MTD) ist verantwortlich bei der Durchführung diagnostischer, therapeutischer, rehabilitativer oder krankheitsvorbeugenden Maßnahmen. Dies erfordert von Ihnen die Entscheidungsfähigkeit Patient/innen zu beurteilen und Ihr eigenes Vorgehen zu begründen und zu dokumentieren.

Diese Fortbildung befähigt Sie, die Grundsätze des Gesetzes in die Praxis umzusetzen.

### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Zustimmung zum Behandlungsvertrag entsprechend des Erwachsenenenschutzrechts
- Selbstbestimmung trotz Vertretung
- Eckpunkte für die Behandlung von Patient/innen
- Stärkung der Autonomie im Rechtsverkehr und in persönlichen Angelegenheiten
- Checkliste für die Entscheidungsfähigkeit
- Erwachsenenenschutzvereine – „Drehscheibenfunktion“
- Datenschutz und Verschwiegenheit

### **Trainerin:**

DGKP Mag.<sup>a</sup> Sonja Haubitzer M.Ed., Juristin und Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflegeberufe, Gerichtlich beeidete Sachverständige

### **Zielgruppe:**

Biomedizinische Analytiker/innen, Diätolog/innen, Ergotherapeut/innen, Logopäd/innen, Orthoptist/innen, Physiotherapeut/innen, Radiologietechnolog/innen

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Klagenfurt: 16.03./14.10.

Villach: 18.03./15.10.

**Online-Anmeldung:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Kontakt:** 05 7878 1000, [info@bfi-kaernten.at](mailto:info@bfi-kaernten.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*



© Photographee.eu / AdobeStock

# Besserer Umgang mit Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen

## **Krankheitsspezifische Betreuungsaspekte in der Betreuung in Gesundheitsberufen**

In Österreich erfolgt die Behandlung, Pflege und Betreuung psychisch kranker Menschen in psychiatrischen Krankenanstalten. Die Pflege erfolgt jedoch auch zunehmend in diversen ambulanten Einrichtungen und in Alten- und Pflegeheimen. Die komplexen Anforderungen in der Pflege von Menschen mit psychischen Erkrankungen stellen das Pflegepersonal jedoch zunehmend vor Herausforderungen.

### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Vermittlung einer persönlichkeitsfördernden Grundhaltung im Umgang mit älteren Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Kommunikationsregeln für den täglichen Gebrauch
- Gemeinsames Erarbeiten von Herausforderungen im pflegerischen Alltag
- Deeskalationsstrategien für schwierige Situationen
- Vorstellung krankheitsspezifischer Betreuungsaspekte, die es ermöglichen, chronisch psychisch kranke Menschen recovery-orientiert in Langzeitpflegeeinrichtungen zu betreuen.
- Vermittlung von Basiswissen über psychische Erkrankungen

### **Trainerin für Klagenfurt und Wolfsberg:**

Sigrid Stieger, BA MA MHC, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Studiengang „Gesundheits- und Pflegemanagement“ Fachhochschule Kärnten, Psychiatrische DGKP

### **Trainerin für Spittal und Villach:**

Carin Egger, Psychiatrische DGKP am Klinikum Klagenfurt, Leiterin des psychiatrischen Not- und Krisendienstes

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter/innen von Pflege- und Altenheimen sowie Mitarbeiter/innen der Hauskrankenpflege

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Spittal: 20.04./05.10.

Villach: 10.2./04.05.

Klagenfurt: 26.02./02.03./15.04./20.05./21.09./14.10.

Wolfsberg: 25.03./16.09.

**Online-Anmeldung:** [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

**Anmeldung:** 05 0477 7000, [gesundheit@vhsktn.at](mailto:gesundheit@vhsktn.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*





# Bildungsberatung für Gesundheitsberufe

## **Beratungsgespräch über persönliche Weiterbildungsmöglichkeiten**

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln oder sich innerhalb des Gesundheitsbereiches beruflich verändern? Sie suchen Weiterbildungsmöglichkeiten, die Sie mit Ihrem Beruf vereinbaren können? Sie möchten sich Ihrer Stärken bewusst werden? Sie haben im Ausland eine Ausbildung im Gesundheitsbereich absolviert und wollen diese anerkennen lassen? Wir beraten und unterstützen Sie gerne kostenlos, anonym und vertraulich in der Arbeiterkammer in Ihrer Nähe.



**AK Klagenfurt:** jeden Mittwoch von 9:00 – 12:00 Uhr

**AK Villach:** jeden Montag von 10:00 – 16:30 Uhr

**AK Feldkirchen:** jeden 1. Dienstag im Monat von 12.30 – 16.00 Uhr

**AK St. Veit/Glan:** jeden 2. Dienstag im Monat von 12:30 – 16:00 Uhr

**AK Wolfsberg:** jeden 3. Freitag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

**AK Völkermarkt:** jeden 4. Dienstag im Monat von 9:00 – 12:00 Uhr

**AK Spittal/Drau:** Freitags auf Anfrage

**AK Hermagor:** auf Anfrage

**Trainer/innen:**

Berater/innen der Bildungsberatung Kärnten

**Online-Anmeldung:** [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

**Anmeldung:** 05 0477 7000, [gesundheit@vhsktn.at](mailto:gesundheit@vhsktn.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*





© motortion / AdobeStock

## Gewaltprävention in Gesundheitsberufen

### **Sensibilisierung, Kennenlernen und Handlungsanleitungen im Umgang mit Aggressivität und Gewalt**

Aggressivität und Gewalt sind vielschichtig. Eskalationen werden jedoch eher vermieden, wenn Situationen richtig eingeschätzt und dementsprechende Handlungen gesetzt werden.

Deshalb ist es wichtig, sich mit den vielfältigen Ursachen, Formen und Mustern von Aggression und Gewalt, den Folgen sowie den vorhandenen Möglichkeiten einer Prävention auseinander zu setzen.

### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Sensibilisierung zum Thema Gewalt
- Kennenlernen von verschiedenen Formen der Gewalt
- Möglichkeiten der Gewaltprävention kennen lernen und setzen von Maßnahmen
- Definition von Gewalt, Gewalt und die Macht der Sprache erkennen sowie verstehen lernen
- Eigenes Gewaltverhalten erkennen und reflektieren
- Krisengespräch bei erkennbaren Gewalttaten
- Täter-Opfer-Darstellung
- Deeskalationsstrategien
- Handeln reflektieren

### **Trainerin für Klagenfurt und Villach:**

DGKP Anita Mitterdorfer, BA MA M.Ed., Studiengangsleitung  
Gesundheits- und Krankenpflege Fachhochschule Kärnten

### **Trainerin für Spittal/Drau und Wolfsberg:**

DGKP Mag.<sup>a</sup> Sonja Haubitzer, M.Ed., Juristin und Lehrerin für  
Gesundheits- und Krankenpflegeberufe

### **Zielgruppe:**

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger/in, Pflegeassistent/in  
(inkl. Sozialbetreuungsberufe), Pflegefachassistent/in

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Spittal/Drau: 29.01./18.06.

Villach: 20.02./18.09.

Klagenfurt: 21.02./12.03./24.04./08.05./18.10./13.11.

Wolfsberg: 06.02./26.11.

**Online-Anmeldung:** [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

Anmeldung: 05 0477 7000, [gesundheit@vhsktn.at](mailto:gesundheit@vhsktn.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*





© Atthapon / AdobeStock

NEU

# Psychische Krankheitsbilder erkennen

## Theorie- und Praxisbeispiele für Pflegeberufe

Die Behandlung, Pflege und Betreuung von psychischen Erkrankungen erfolgt in Österreich in psychiatrischen Krankenanstalten. Dies schließt aber nicht aus, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht auch somatisch erkranken können und in Folge dessen spezielle Pflege benötigen. Darüber hinaus benötigen diese Menschen Pflege im Alter. Es werden Versorgungsformen erforderlich, ohne psychiatrische Fachkenntnisse. Dennoch wird ein professioneller Umgang erwartet.

Menschen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden, werden Opfer von Vorurteilen, Stigmatisierung und Diskriminierung. Durch ein fundiertes, theoretisches Wissen über psychische Erkrankung kann aufgezeigt werden, dass diese Erkrankungen mit somatischen Erkrankungen gleichzustellen sind. Dadurch können verschiedene Vorbehalte und Ängste reduziert werden, was die Betreuung von Menschen und die Gestaltung des Arbeitsalltages erleichtert.

**Themenbereiche und Lernziele:**

- Angststörungen, Phobien und Zwänge
- Depression und Suizidalität
- Manie und/oder Bipolare Störung
- Schizophrenie
- Suchtstörungen (Alkohol, Drogen, Spielsucht...)
- Essstörungen
- Persönlichkeitsstörungen

**Hinweis:**

Der Kurs ist primär als Theorieseminar zu verstehen, um eindeutige Klassifikationsmerkmale zu psychiatrischen Erkrankungen zu erhalten. Im praktischen Teil erfolgt ein interdisziplinärer Erfahrungsaustausch.

**Trainerin für Klagenfurt und Wolfsberg:**

Mag.<sup>a</sup> Monika Ofner, MA, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Psychologin

**Trainerin für Spittal/Drau und Villach:**

Karina Untermoser, DGKP, BA, MA, MEd., Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Absolventin des Studienganges Gesundheitsmanagement, Gestaltpädagogin in Ausbildung, psychologische Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung

**Zielgruppe:**

Pflegepersonal aus nicht psychiatrischen Bereichen  
Gruppengröße: max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

**Termine:**

Spittal/Drau: 28.02./10.04.

Villach: 13.03./08.05.

Klagenfurt: 21.02./16.04./19.06./17.09./15.10./05.11.

Wolfsberg: 27.03./15.05.

**Online-Anmeldung:** [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

**Anmeldung:** 05 0477 7000, [gesundheit@vhsktn.at](mailto:gesundheit@vhsktn.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*





# 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](http://www.vhsktn.at)

**Anmeldung:** 05 0477 7000, [gesundheit@vhsktn.at](mailto:gesundheit@vhsktn.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*







© Pixel-Shot / AdobeStock

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (nach MBSR)

## **Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit durch Achtsamkeits-Übungen**

Das Seminar gibt eine grundlegende Einführung in den Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR=Mindfulness-Based Stress-Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Es werden Achtsamkeitstechniken der Entschleunigung erlernt, um mit äußeren und inneren Stressfaktoren konstruktiv und gelassen umzugehen.

### **Themenbereiche und Lernziele:**

- Definitionen von Achtsamkeit
- Kennenlernen wichtiger Achtsamkeitsübungen
- Einsicht in die Funktionsweise unseres Gehirns
- Wie können wir unheilsame Muster unterbrechen?
- Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit
- Wie können wir im Alltag gelassen handeln?
- Selbstfürsorge fördern und Mitgefühl mit sich selbst entdecken

Zu den Inputs und den vorgestellten Achtsamkeitsübungen gibt es auch Austausch und Gespräche über die eigenen Erfahrungen sowie einfache Körperübungen, die dem Yoga entnommen sind. Bitte eine Yogamatte (sofern vorhanden) und eine Decke mitbringen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

### **Trainerin für Spittal/Drau und Villach:**

Mag.<sup>a</sup> Claudia Pallasmann, Diplomierte Lebensberaterin, Psychologische Beraterin, Zertifizierte MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

### **Trainer für Klagenfurt und Wolfsberg:**

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

### **Zielgruppe:**

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

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmer/innen

**Zeit:** 8:00 – 16:00 Uhr

### **Termine:**

Spittal/Drau: 15.05./25.09.

Villach: 31.01./18.09.

Klagenfurt: 03.04./12.06./03.07./25.09./ 20.11./27.11.

Wolfsberg: 06.03./03.07.

**Online-Anmeldung:** [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

**Anmeldung:** 05 0477 7000, [gesundheit@vhsktn.at](mailto:gesundheit@vhsktn.at)

*Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.*

