Selbstführsorge in der Pflege

In der anspruchsvollen Welt der Pflege ist es besonders wichtig, auf das eigene Wohlbefinden zu achten.
Die Fortbildung richtet sich an Pflege- und Betreuungskräfte, die lernen möchten, wie sie ihre eigene Gesundheit und ihr Gleichgewicht stärken können.
Gemeinsam erkunden wir praktische Strategien zur Stressbewältigung, setzen uns mit den Themen Achtsamkeit und Resilienz auseinander und entwickeln individuelle Maßnahmen, um Burnout vorzubeugen.

Seminarinhalte:

- Burnout Prophylaxe
- gesundheitsfördernde Wirkungen
- Resilienz-Stärkung
- Steigerung der mentalen Gesundheit
- Reflektierender Umgang mit Emotionen und Denkmustern
- Eigene Kraftquellen entdecken

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

Referentin: Marlene Dörimger-Fröhlich
DGKP, Dipl.psychologische Beraterin, Dipl. Achtsamkeitstrainerin

Termin: 24. Februar 2027 **Zeit: 09:00-17:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Kärntnerstraße 532, 3.Stock, 8054 Graz /Seiersberg

Teilnahmegebühr: 145,00 plus 20% Mwst.

Bei der Entsendung Anmeldung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir 10% Ermäßigung!
Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen sie auch die 10%!