

Zwischen Last und Lust Stressbewältigung & Burn-Out-Prävention

Thema

Stress, das Wort ist in aller Munde und es wird nicht selten inflationär verwendet. Wir verbinden Stress meist mit Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, hohen Anforderungen, physischen sowie psychischen Überbelastungen, also einem „Zuviel“ von allem. Das, was wir als Stress empfinden, ist vielleicht „nur“ eine vorübergehende Mehrbelastung, die wir auch als Herausforderung betrachten könnten, ein bestimmtes Problem, einen Konflikt oder andere spezielle Situationen zu meistern. Der Körper geht in eine hohe Anspannung, man ist wach, sehr konzentriert und damit in der Lage, die Anforderungen zu bewältigen. Problematisch wird es, wenn dieser Zustand dauerhaft auftritt und der Körper nicht mehr zur Ruhe kommt. Ein höheres Bewusstsein für die eigenen Grenzen und die eigene Belastbarkeit zu entwickeln und durch Selbstfürsorge einen Ausgleich zu schaffen kann maßgeblich dazu beitragen, besonnener zu agieren und trotz der Last die Lust an der Arbeit nicht zu verlieren.

Zielgruppen

- Veranstaltungen für die pflegerische Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Coaching und Beratung für Pflege- und Betreuungskräfte sowie für Ergo- und Physiotherapeuten
- Alle weiteren Berufsgruppen in Einrichtungen und andere Interessierte

Inhalte

- Ursachen und Auslöser von Stress erkennen
- Folgen von Stress für sich selbst und die Umgebung
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Burn-Out-Prävention
- Zeitmanagement
- Resilienz entwickeln