

Termin

7. Mai 2026
09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Ort

Haus der Caritas
Josefstraße 2
48151 Münster

Dozentin

Silvia Steinberg

Gesundheitsberaterin
Entspannungstrainerin
Dipl. Theologin
Aromapraktikerin und Kräuterfachfrau
Kneipp-Mentorin SKA- Schwerpunkt Kneippsche
Anwendungen
systemischer Coach
Naturführerin

Teilnehmerzahl

16 Teilnehmer

Kosten

149 €

Anmeldungen bis 16. April 2026 per Post oder E-Mail

Bitte fügen Sie Ihrer Kurzbewerbung folgendes bei

- Anmeldebogen
- Erklärung zur Kostenübernahme

und schicken Sie diese an die unter Kontaktdaten
aufgeführte Adresse.

Ansprechpartner

Thomas Jansen (Leitung)

Krankenpfleger
Diplom-Pädagoge
Supervisor (DGSv/SG)
Groupworker (IASWG)

Ute Dauster (Sekretariat)

Kontaktdaten

Bildungszentrum der Caritas Münster
Josefstraße 2
48151 Münster

T 02 51 / 5 30 09-4 37 oder -4 32
bildungszentrum@caritas-ms.de



Münster
Bildungszentrum

Resilienz und Selbstsorge entwickeln



Resilienz und Selbstsorge entwickeln

An manchen Tagen scheint in der Arbeit mit alten und kranken Menschen die Sonne, an anderen Tagen kommt der Wind von vorn oder geht ein Gewitter nieder. Jeder reagiert individuell auf die Belastungen und hat neben Strategien auch seine persönlichen Stressoren und Grenzen in der Betreuung Pflegebedürftiger.

Es ist Arbeit und persönliche Herausforderung zugleich, ein „Immunsystem gegen Stress“ zu entwickeln, um bei Belastung gelassener zu reagieren. Dabei helfen Achtsamkeitsübungen und Resilienztechniken, genauso wie die Reflexion des eigenen Stressverhaltens.

Im Rahmen dieses Workshops werden alltagstaugliche Übungen für Körper, Geist und Seele ausprobiert. Sie helfen aufzutanken, innere Kräfte zu mobilisieren, um gestärkt und gelassener zu arbeiten.

Inhalte der Fortbildung

- Wahrnehmen eigener Stressoren in der Betreuungsarbeit
- Vorstellen des Resilienzkonzepts
- Selbstsorge im Beruf entwickeln
- Kraft- und Achtsamkeitsübungen für Körper, Geist und Seele
- Wieder-Entdecken eigener Stärken, Fähigkeiten und Strategien
- Gelassenheit, Stille und Humor



Ziele der Fortbildung

- Besserer Umgang mit dem eigenen Stressverhalten

Zielgruppe

- Betreuungsassistenten
- Pflegehilfskräfte
- Pflegefachfrau/-mann

Für die Teilnahme können 8 **Fortbildungspunkte** für die Registrierung beruflich Pflegender angerechnet werden.

