

Termine

23. bis 24. Januar 2025

jeweils von 09:00 Uhr – 16:00 Uhr

Ort

Haus der Caritas
Josefstraße 2
48151 Münster

Dozent

Cora Friese

Gesundheits- und Krankenpflegerin
Bachelor of Arts (B.A.): Berufspädagogik im
Gesundheitswesen - Fachrichtung Pflege
Master of Arts (M.A.): Bildung im
Gesundheitswesen - Fachrichtung Pflege

Teilnehmerzahl

16 Teilnehmende

Kosten

298 €

Anmeldungen bis 6. Januar 2025 per Post, Fax oder E-Mail

Bitte schicken Sie den

- Anmeldebogen und die
- Erklärung zur Kostenübernahme

an die unter Kontaktdaten aufgeführte Adresse.

Ansprechpartner

Thomas Jansen (Kursleitung)
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
F 02 51 / 5 30 09-4 36
bildungszentrum@caritas-ms.de



Münster

Bildungszentrum

Einen Arbeitstag im pflegerischen Setting achtsam strukturieren und ausklingen lassen

Erarbeitung von
gesundheitsförderlichen
Strategien für Pflegende und
zu Pflegende

Einen Arbeitstag im pflegerischen Setting achtsam strukturieren und ausklingen lassen

Der pflegerische Arbeitsalltag stellt uns physisch und psychisch vor viele Herausforderungen.

Arbeitende werden im Pflegesetting mit einer Vielzahl an Situationen (positiv oder negativ behaftet) konfrontiert.

Die Tage ziehen an einem vorbei und häufig bleibt wenig Zeit, sich und den Arbeitsalltag zu reflektieren und zu evaluieren.

Nur durch Reflexion und Evaluation können Erlebnisse fassbar, bearbeitet und zu Erfahrungen gewandelt werden.

Wie kann man es schaffen, sich im Arbeitsalltag gesundheitsförderliche Inseln zu schaffen?

Erst wenn man gelernt hat, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und Ihnen erfüllend zu begegnen, ist ein empathisch, authentisches, aufmerksames und gesundheitsförderliches Eingehen auf andere Menschen möglich - Denn nur wer mit sich selbst im Reinen ist, hat Platz für die Sorgen und Wünsche Anderer.

Im Rahmen dieser Fortbildung nehmen wir uns die Zeit, uns zu reflektieren und zu evaluieren – und üben uns in Achtsamkeit. Mit ein paar Kniffen lässt sich unsere Resilienz fördern.

Inhalte der Fortbildung

- Reflexion und Evaluation eines Arbeitstages – kennenlernen von Reflexionsmethoden/Stressmodellen/Resilienzmodellen (Identifikation von Ressourcen und Stressoren)
- Strategien zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens im Arbeitsalltag
- Sammlung und Anwendung von Stressbewältigungsstrategien/Entspannungsmethoden für den Ausklang eines Arbeitstages (progressive Muskelentspannung, Kritzeln in Schwarz-Weiß, Bewegungsübungen für Pflegende und zu Pflegende, Strategien in akuten Stresssituationen, Resilienzübungen)
- Prophylaxen im Überblick – Steigerung der Lebensqualität von zu pflegenden (Integration in pflegerische Handlungen) – Wahrnehmen und Beobachten der zu Pflegenden



Ziele der Fortbildung

- die Teilnehmer:innen reflektieren und evaluieren ihren Arbeitstag/Alltag im Hinblick auf Ressourcen und Stressoren und entwickeln gesundheitsförderliche Strategien für sich selbst
- die Teilnehmer:innen ist die Bedeutung prophylaktischer Maßnahmen bewusst und sie integrieren sie sinnvoll in pflegerische Handlungen
- die Teilnehmer:innen nehmen Veränderungen des Allgemeinbefindens der zu Pflegenden und bei sich selbst wahr und begegnen diesen lösungsorientiert

Zielgruppe

- Betreuungsassistenten
- Pflegehilfskräfte
- Pflegefachkräfte

Die 8 Stunden des ersten Tages können als Pflichtfortbildungsstunden für Praxisanleitungen angerechnet werden.