Seminarausschreibung

„Ich liebe meinen Arbeitsplatz – ich fürchte, ich kann nicht mehr“

Stressprophylaxe – Stress – Burnout - Supervision – Selbstmanagement

Auch wenn die Ausbildung zur Fachkraft schon eine Weile her ist, erinnern können sich die meisten an die Salutogenese, das Modell für Gesundheit und inneres Gleichgewicht.
Hier ein Auszug der BZGA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
Das Modell der Salutogenese wurde vom Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky als Alternative zur Pathogenese eingeführt und ist eines der wichtigsten Modelle zur Erklärung von Gesundheit. Es soll die Frage beantworten, wie Gesundheit entsteht, wie Menschen trotz Risiken gesund bleiben können und wie in der Praxis ihre Gesundheit gefördert werden kann. Das Modell basiert auf einem Verständnis von Gesundheit und Krankheit als Kontinuum, es soll Bewegungen auf diesem Kontinuum erklären. Als Determinanten von Gesundheit werden Stressoren, die Art ihrer Bewältigung und verfügbare Widerstandsressourcen herangezogen.
Für unsere Patienten beachten wir diese Grundsätze, doch was ist mit uns?

Das sind die Schwerpunkte des Seminartags:
Externe und interne Stressfaktoren am Arbeitsplatz

- Selbstmanagementkompetenzen erkennen und verbessern
  - Stresstest
  - eigene Ressourcen herausarbeiten
  - Resilienz installieren als Schutzschild gegen schädigende Einflüsse, die durch Stress verursacht werden
- Arbeits- und Zeitmanagement: eigene Prioritäten setzen, zukünftige Schritte planen
  - Betrachten von innerer Befindlichkeit und äußerer Wirklichkeit
  - Teamarbeit und Arbeitsbeziehungen reflektieren, gut mit sich selbst und mit anderen umgehen
  - Die Rolle von Teamsitzungen zur Teampflege, Feedbackregeln und Konfliktlösungen
  - Teamressourcen: Assessment und Lösungsmöglichkeiten

Bewältigungsstrategien für Stress im täglichen Miteinander

- Grundlagen zu den Auswirkungen von Stress und psychischer Erschöpfung für Körper, Geist und Seele und vorbeugende Maßnahmen
- Täglich anwendbare Möglichkeiten von Stressprophylaxe mit praktischen Übungen
  - Zwischen mehreren Möglichkeiten wählen und Entscheidungen treffen
  - Das Machbare umsetzen und effektiv handeln

Dauer	1 Tag
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter der Altenpflege, Betreuungskräfte, Pflegekräfte, Führungskräfte
Ideale Gruppengröße	16 Teilnehmer **Material:** • Flauschige Decke und Lagerungsmittel für eine bequeme Rückenlage • wer unter kalten Füßen leidet, bitte warme Socken mitbringen
Methoden	Präsentation und Vortrag, Interaktion mit der Gruppe zum Thema, Erfahrungsaustausch und Analyse von Einzelsituationen, Visualisierung, Arbeit anhand von Fallstudien, praktische Übungen und situiertes Lernen mit dem Ziel ***Theorie-Praxis-Transfer an den Arbeitsplatz***

HP Raphaela Horvath, Buckower Damm 259A, 12349 Berlin, Tel. 030/62706038, Fax 030/62706039 E-Mail: info@horvath-pflege.com