



## Seminaranschreibung Resilienz stärken – Gesundheitsfürsorge für Praxisanleiter und Auszubildende Grundlagen

**8 UE für Praxisanleiter, Refresherkurs  
im Rahmen der berufspädagogischen Fortbildung (24 Std./Jahr) §4 PflAPrV**

Die Anforderungen im Pflegeberuf stellen sowohl Praxisanleiter als auch Auszubildende oft vor physische und psychische Belastungen, die Stress und Burnout begünstigen können. Der Seminartag vermittelt Strategien zur Gesundheitsfürsorge, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben und eine stabile Grundlage für berufliche Herausforderungen zu schaffen.

### Seminarinhalte

#### Gesundheitsförderung für Praxisanleiter in der Pflegeausbildung

- Stress, Stress- und Burn-Out-Prophylaxe, Entspannungstechniken
- Gesundheit leben, lehren und anleiten
- Zeitmanagement
- Selbstwahrnehmung /-reflexion und Fehlermanagement
- Beziehungsgestaltung – Balance finden zwischen Nähe und Distanz mit Auszubildenden

#### Anleitung zur Gesundheitsförderung für Auszubildende in der Pflegeausbildung

- Stress- und Burn-Out-Prophylaxe
- Bewegungsübungen zum Erhalt der Rückengesundheit für Berufseinsteiger in der Pflege, Kinästhetik am Pflegebett
- Begleitung Sterbender
- Zwischen Macht und Machtmissbrauch: Umgang mit herausforderndem Verhalten, Aggression und Gewalt
- Kollegialer Austausch zu den Themen des Tages

<b>Seminar-Nr.</b>	2025-PAL-0322100
<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Zielgruppe</b>	Praxisanleiter
<b>Ideale Gruppengröße</b>	16 Teilnehmer
<b>Unterstützende Rahmenbedingungen für Online-Seminare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede(r) TeilnehmerIn nutzt einen Bildschirm, so werden die praktischen Übungen im Konferenzraum (ca. 50% der Seminarzeit) mit immer wieder wechselnden Arbeitsgruppen zur fachlichen Austauschplattform mit Kollegen.</li> <li>• Nutzen 2 oder 3 TeilnehmerInnen einen Bildschirm, verändert sich die Zusammenstellung der Arbeitsgruppe im Zoom-Konferenzraum nicht.</li> <li>• Funktionierende Technik (Kamera und Mikrofon) und Anwesenheit während der Seminarzeit</li> </ul>
<b>Vorbereitung für eine bestmögliche Seminarqualität</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Sie sicherstellen möchten, dass die Seminarqualität online genauso hoch ist wie bei Inhouse-Formaten, finden Sie hier wertvolle Tipps zur optimalen Vorbereitung, Link &gt;&gt;&gt;</li> </ul>
<b>Ideale Voraussetzungen für eine gute Zusammenarbeit in Arbeitsgruppen</b>	Alle Teilnehmer schaffen eine Extramöglichkeit für den Internetzugang, mit Handy, Tablet oder extra Laptop, damit alle Teilnehmer für die Gruppenarbeiten im Konferenzraum zusätzlich recherchieren können
<b>Methoden</b>	Online-Präsentation und Vortrag, Interaktion mit der Gruppe zum Thema, Erfahrungsaustausch und Analyse von Einzelsituationen, Auswertung von Arbeitsgruppen-Ergebnissen, Visualisierung und gemeinsame Arbeit anhand von Fallstudien. Die Seminarzeit ist zur Hälfte für praktische Übungen reserviert und konzentriert sich auf situiertes Lernen, um den <b>Theorie-Praxis-Transfer in den Arbeitsalltag</b> zu gewährleisten.

