

Achtsamkeit in der Pflege

So sorgen Sie für andere, ohne auszubrennen.

In unserem Training „Achtsamkeit in der Pflege“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich eine wichtige Fähigkeit anzueignen, die nicht nur Ihr Wohlbefinden steigert, sondern auch die Qualität Ihrer Pflege verbessern kann.

Unser Präsenztermin ist der Startpunkt Ihrer Reise. In 3,5 Stunden Training erleben Sie die praktische Anwendung von Achtsamkeit im Pflegealltag. Unsere Experten führen Sie durch inspirierende Praxis- und Theorieanteile, die Ihnen helfen werden, Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.



Aber damit nicht genug! Wir begleiten Sie über einen Zeitraum von 12 Wochen mit unserem exklusiven Folgetraining. In unserer Online-Akademie erhalten Sie alle zwei Wochen neue Impulse und Reflexionsübungsvorlagen, um Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Unsere 10 angeleiteten Achtsamkeitsübungen werden Sie dabei unterstützen, präsenter zu sein, aus dem Stresskreislauf auszusteigen und mehr Klarheit und Ruhe zu entwickeln.

Und als krönender Abschluss bieten wir Ihnen ein Follow-up mit weiteren 2,5 Stunden Training an. Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihre Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und Ihre Achtsamkeitsreise abzurunden.

Nutzen des Trainings:

- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen im Pflegealltag
- Mehr Gelassenheit, Klarheit und Präsenz
- Verbessertes Umgang mit Gefühlen und Stresssituationen
- Förderung der physischen und mentalen Gesundheit

Mit einem Klick
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date



Dauer
12 Wochen

Trainerin
Katrin Luther
*zert. Achtsamkeits-
und MBSR- Lehrerin*

Aufbau des Trainings

Wir bleiben an Ihrer Seite

Inhalte:

- Einführung in Achtsamkeit & Resilienz, Stressphysiologie, Emotionale Intelligenz
- Das Autonome Nervensystem – wie es uns steuert und wie wir Einfluss nehmen können
- Vermittlung von Kompetenzen zum besseren und gesünderen Umgang mit Stress im Pflegealltag
- Erlernen von Selbstregulationstechniken
- Für andere da sein ohne Fürsorgemüdigkeit & Erschöpfung Verschiedene Praxisübungen für den Alltag & im Beruf
- Austausch und Übungen in Kleingruppen

Themen der Online-Akademie:

Woche 1 + 2:

Unterbrechen des Autopiloten
(Einführung als Audio)
2 Achtsamkeitsübungen (Audio)
Dokumentationsblatt für Übung

Woche 3 + 4:

Bemerken, was ist (Einführung als Audio)
2 Achtsamkeitsübungen (Audio)
Dokumentationsblatt für Übung

Woche 5 + 6:

Die Resilienz vergrößern (Einführung als Audio)
2 Achtsamkeitsübung (Audio)
Dokumentationsblatt für Übung

Woche 7 + 8:

Dem Körper zuhören (Einführung als Audio)
2 Achtsamkeitsübung (Audio)
Dokumentationsblatt für Übung

Woche 9 + 10:

Umsorgen mit Mitgefühl (Einführung als Audio)
1 Achtsamkeitsübung (Audio)

Woche 11 + 12:

1. Achtsam leben & arbeiten (Einführung als Audio)
1 Achtsamkeitsübung (Audio)
Dokumentationsblatt für Übung

