

Gesundheitsförderung

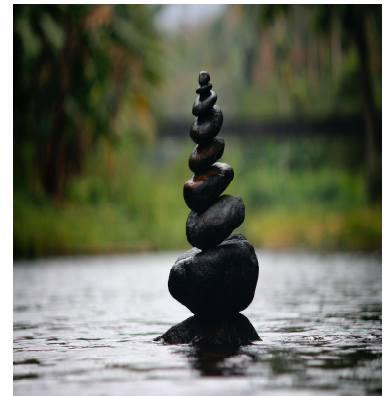
Wie gehe ich sorgsam mit mir um?

Wie kann ich in der Pflege gesund bleiben?

Die besonderen Erwartungen an helfende Berufe in einer immer schnelllebigeren Zeit können zu Überforderung im Berufsalltag führen. Wie lerne ich Krisen/Probleme zu erkennen und aufzulösen, den Lebensweg/ Berufsweg selbst zu bestimmen und die eigene Tankstelle wieder zu füllen. Überdenken Sie Ihre eigene Einstellungen, erkennen Sie Ihre Entscheidungsfreiheit und können so bewusst loslassen. Sie entwickeln Sicherheit und Selbstbewusstsein, Lebenslust statt Lebensfrust. Anhand von Übungen können Sie Ihre positive Einstellung festigen und automatisieren. Mit Selbstreflexion zum „richtigen Weg“.

Inhalte

- ✓ Präventionsstrategien – sich nie mehr ärgern
- ✓ Selbstbild – Selbstpflege – sich wieder selbst finden
- ✓ Die 7 Schritte der Problemlösung
- ✓ Loslassen, was nicht glücklich macht
- ✓ Wahres positives Denken
- ✓ Gesund und vital sein
- ✓ „Du bist, was du denkst“
- ✓ Bestimme deinen Tagesablauf selbst
- ✓ Das Geheimnis innerer Bilder
- ✓ Psychohygiene automatisieren



Zielgruppe: Pflege-und Betreuungspersonal, alle Ineressierten

Termin: 11. Februar 2025

Zeit: 09:00-17:00 Uhr

Referentin: DGKP Karin Hollerer, MSc
LfGuK, Praxisanleitung

Veranstaltungsort: Kärntnerstraße 532, 3.Stock, 8054 Seiersberg

Teilnahmegebühr: € 145,00 zuzüglich 20% Mwst

Bei der Entsendung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir der Einrichtung 10% Ermäßigung!

Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen sie auch die 10%!