

Achtsamkeit und Selbstfürsorge – eine Ressource in der Pflege

Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind die wichtigsten Grundlagen im Bereich der „helfenden“ Berufe. Wird der allgemeine Trend – mehr schaffen in weniger Zeit – verfolgt, wird das Helfen anstrengend und ohne diese beiden Grundlagen bleibt das Helfen eine Ware ohne Menschlichkeit. Die Folge können chronische Erschöpfung, Zerstreuung, mangelnde Konzentration, Unzufriedenheit, Aggression und Krankheit sein. Durch ein fehlendes Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung wird der Druck verstärkt und belastend wahrgenommen. Wie können wir in diesem System achtsam sein, ohne uns dauernd anstrengen zu müssen?

Diese Fortbildung soll durch einfache Übungen aus der Achtsamkeitspraxis unterstützen, um wieder in Kontakt mit mir selbst zu kommen, die seelisch-körperliche Gesundheit zu stärken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und das Bewusstsein zu schärfen, für das, was gerade passiert. Dadurch kann die Freiheit erfahren werden, selbstbestimmt zu agieren, statt ständig auf äußere Einflüsse zu reagieren. Es ist weniger entscheidend, was Sie tun, sondern wie bewusst Sie es tun.

Dozentin:	Beatrice Kahnt
Dauer:	16 UE
Teilnehmer:	8 – 12
Zielgruppe:	Pflegekräfte in ambulanten und stationären Einrichtungen, Betreuungskräfte, interessierte MitarbeiterInnen aus dem Gesundheitswesen
Kosten:	auf Anfrage

