



Psychisch gesund arbeiten

Selbstpflege und Resilienz

Termine: **Donnerstag, 19.05.2022 von 09:00 bis 16:30 Uhr**

Veranstaltungsort: **Helios Park-Klinikum Leipzig**
Strümpellstraße 41
04289 Leipzig

Referentin: **Evelin Krolopp,**
Dipl. Politikwissenschaftlerin, systemische Beraterin,
Referentin Region Mitteldeutschland

Seminarinhalt:

Im Berufsalltag von Pflegefachkräften ist die Konfrontation mit verschiedensten Stressauslösern nahezu unausweichlich. Die erhöhte Arbeitsbelastung in Zeiten der Pandemie tut ihr Übriges. Die psychischen und körperlichen Folgen des Stresses reichen von hohem Blutdruck bis hin zur Erschöpfungsdepression.

Wir identifizieren Ihre persönlichen Stressoren, aber auch Ihre persönlichen Ressourcen im Umgang mit Stress. Wir spüren nach, wie sich unsere somatischen Marker bemerkbar machen und lernen, sie für uns und die Achtsamkeit mit uns selbst zu nutzen.

Themen:

- Allgemeine Einführung zu Stress und Resilienz
- Identifizierung und Reflexion von Stressoren im Berufsalltag
- Identifizierung und Reflexion von Ressourcen im Berufsalltag
- Somatische Marker und ihre Funktion
- Methoden im Umgang mit Stress
- Positive Emotionen im Alltag verankern

Anmeldung: Online: www.dbfk.de → Bildungsangebote
Sie erhalten eine verbindliche Anmeldebestätigung per E-Mail.
Tel.: 089/ 17 99 70 0, Fax.: 089/ 17 85 64 7

Seminargebühren: 45,- € DBfK-Mitglieder
70,- € Nicht-Mitglieder
Die Rechnung erhalten Sie nach der Veranstaltung per E-Mail.

Bei **kurzfristigen Absagen** nach dem **5. Mai 2022** müssen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von **€ 35,-** erheben, bei Fernbleiben die gesamte Seminargebühr. Ist ein Seminar ausgebucht oder wurde das Programm geändert, erhalten Sie frühzeitig eine Nachricht.

Die Teilnahme am Seminar bestätigen wir mit einer Teilnahmebescheinigung (RbP: 8 Fortbildungspunkte).