

## Selbstfürsorge für Mitarbeitende im Gesundheitswesen

---

Am:	27. + 28.06.2024
Uhrzeit:	09:00 Uhr-16:15 Uhr
Kosten Extern:	630,00 €
Kosten Intern*:	460,00 €

\*Mitglieder erhalten einen gesonderten Preis

### Kursinhalt:

- Positive Aspekte von Achtsamkeit und ihre Relevanz für Mitarbeitende im Gesundheitswesen
- Das Selbst-Mitgefühl
- Die Selbst-Reflexion
- Die Kraft der Worte und ihre geheime Botschaft
- Die Würde und das Schamgefühl
- Faszinierende Atemtechniken für mentale Regeneration und Entspannung
- First Aid Kit für Stress, Ärger und Durchhänger

### Lernziele:

Zunehmender Druck und emotionale Erschöpfung bringen qualifizierte Mitarbeitende im Gesundheitswesen an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit und Widerstandskraft. Tendenz steigend. In dieser 2-tägigen Fortbildung werden Hilfsmöglichkeiten mit sofortiger Umsetzungsmöglichkeit angeboten. Es wird besonderen Wert darauf gelegt, dass die Übungen und Ersthilfemaßnahmen alltagstauglich sind. Come and care yourself.

Bitte in bequemer Kleidung teilnehmen.

**Zielgruppe:** Alle Mitarbeitende aus dem Gesundheitswesen



Dozentin: Natalie Stenzel  
Therapeutische Yogalehrerin, Hospizbegleiterin,  
Freie Dozentin, Autorin, Gründerin von  
*Yoga kennt keine Demenz®*