

## Lass Dein inneres Feuer nicht erlöschen!

Strategien die dem Ausbrennen vorbeugen.

Struktur:

- Eintägiges Seminar
- 8 Unterrichtsstunden

Zielsetzung:

- Reflexion und Analyse belastender Faktoren im Alltag
- Sensibilisieren für die eigenen Bedürfnisse
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien zum sorgsamem Umgang mit sich selbst und zur persönlichen Gesunderhaltung

Inhalte:

- Grundlagen zum Burn-out-Syndrom
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen
  - Persönliche Antreiber und Belastungsfaktoren reflektieren
- Strategien zur Selbstfürsorge
  - Kraftspender entdecken
  - Das eigene Feuer wieder schüren und pflegen

Zielgruppe:

- Pflegende/Betreuende aus allen Bereichen der Pflege

Ort:

- In Ihren Räumlichkeiten

Teilnehmerzahl:

- 8-15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Investition für den Veranstalter:

- Preise auf Nachfrage

Alle Teilnehmenden erhalten Arbeitsunterlagen  
und eine Teilnahmebestätigung.