

Pflegende und Betreuende sind zeitweise Faktoren oder Situationen ausgesetzt, welche belastend sind. Dies können Zeitdruck, Teamprobleme, persönliche Herausforderungen, Krankheiten oder Erschöpfung sein. Unsere Zeit fordert immer mehr Anpassungsfähigkeit und Flexibilität sich in widrigen Umständen oder Krisen zurechtzufinden. Diese Krisenkompetenz oder Fähigkeit sich biegsam an herausfordernde Situationen anzupassen tragen wir Alle in uns. Oft ist uns nicht bewusst, welche das sind und wie diese gestärkt oder gefördert werden können. Mögliche Konsequenzen können sein: Menschen geraten in ein Burnout, sind psychischen oder physischen Erkrankungen ausgesetzt, verlieren die Lust und Freude an der Arbeit und verstricken sich in Konflikte am Arbeitsplatz.

Inhalt

- Theorie und Hintergrundwissen von Resilienz
- Haltung / Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn
- Fallbeispiele aus der Praxis
- Transfer in das eigene Berufsfeld, - ins eigene Leben

Lernziele:

Die Teilnehmenden

- verstehen die Theorie und das Hintergrundwissen von Resilienz
- reflektieren die eigenen Krisenkompetenzen
- erweitern die eigenen Resilienz - Strategien
- erfahren den Resilienz - Zirkel
- bearbeiten eigene Fallbeispiele aus dem Arbeitsfeld
- kennen die nächsten Schritte für sich selber und ihr Arbeitsfeld

Zielgruppe Führungspersonen aus sozialen und pflegerischen Institutionen
Dipl. Pflegefachpersonen und Gesundheitsfachpersonen

Kursleitung Regula Eugster,
*Pflegefachfrau HF, Resilienz – Trainerin, Coach, Intuitionstrainerin,
Erwachsenenbildnerin, langjährige Seminarleiterin*

Kursdaten **Kurs A:** 05. / 06.03.18, von 09.10 – 16.50 Uhr (7 Lektionen)

E-log 11.5 log-Punkte

Kursort SBK Kursraum, Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen

Kurskosten SBK-Mitglieder: Fr. 400.–
Nichtmitglieder: Fr. 540.–

Informationen Bequeme, wetterfeste Kleider und Matte mitbringen.
Unterrichtsmethoden: Gruppenarbeit, Körperarbeit,
Selbsterfahrung, Methoden im Freien, kreative Elemente