

## **Stressbewältigungskurs für KollegInnen, die in der Pflege alter und kranker Menschen tätig sind**

Die Pflege alter und kranker Menschen ist eine **anspruchsvolle Tätigkeit**,

deren vielfältige Anforderungen von jeder Mitarbeiterin bzw. jedem Mitarbeiter individuell verarbeitet und bewältigt werden müssen. Entscheidend für eine gelingende Bewältigung sind die so genannten Widerstandsressourcen (Resilienz). Ob die Pflegearbeit als anregend (im Sinne von Eustress) oder aufregend (im Sinne von Distress) bewertet wird, hängt zunächst von der individuellen Wahrnehmung und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten ab.

**Sie möchten möglichst allem gerecht werden?** Immer kompetent, fair und von allen gemocht wie viele? Ein guter Vorsatz, aber meistens bringen uns unsere eigenen überhöhten Ansprüche an uns selbst in Teufels Küche - sie tragen hauptsächlich dazu bei, dass Stress, Konflikte und belastende Situationen erst recht entstehen.

### **Teil 1: „Stress entsteht im Kopf“**

**11.11.2019, 14.30-17.45 Uhr**

In diesem Teil des Kurses geht es darum, **stressauslösende berufliche / persönliche Situationen und die eigenen Reaktionen darauf zu erkennen**. Was passiert bei Stress im Körper, was läuft in meinen Kopf ab, **welche Rolle spielen dabei Gefühle und Bewertungen von Situationen**.

Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie **der berufliche Alltag stressfreier gestaltet werden kann**. Anstelle sich weiter seinen Belastungen ausgeliefert zu fühlen und nur noch zu reagieren, werden Ideen angedacht, wie man aktiv den täglichen Anforderungen begegnen kann. So kann sich jede/r Teilnehmer/in ihr/sein **persönliches Rüstzeug zusammenstellen, um gelassener und sicherer mit dem eigenen Stress umzugehen bzw. sich Hilfen zu holen**.

### **Teil 2: „Entspannt im beruflichen Alltag“**

**18.11.2019, 14.30-17.45 Uhr**

Sie möchten locker, entspannt und konzentriert mit Pflegbedürftigen, deren Familienmitgliedern und Kolleginnen arbeiten und kommunizieren. Doch tatsächlich sind Sie genervt, gereizt und könnten bei jeder Kleinigkeit explodieren.

Dieser Teil des Kurses beschäftigt sich **mit vielfältigen Methoden der Stressbewältigung**.

Ziel ist es, dass jede/r Teilnehmer/in ein **individuelles Repertoire an Methoden entdeckt**, die sie oder er als Pflegerin einfach in den Alltag integrieren kann, um wieder lockerer und gelassener zu werden. Dabei soll die Bedeutung und Stärkung von persönlichen und sozialen Vorlieben und Fähigkeiten für die Stressbewältigung im Vordergrund stehen.

Hier werden Sie vor allem **emotionsbezogene Bewältigungsstrategien, d.h. unterschiedliche Verfahren der Entspannungsarbeit** konkret kennenlernen.

### **Teil 3: Problembezogene Bewältigungsstrategien**

**25.11.2019, 14.30-17.45 Uhr**

Problembezogene Bewältigungsstrategien werden hier vorgestellt. Hier geht es um methodische Hilfen wie **Fallbesprechung, kollegiale Beratung, Supervision, Mediation und Konfliktbewältigungsstrategien.**

Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, herauszufinden, welche Methoden genau für Sie persönlich die richtigen sind.

**Referentin: Kathrin Kettler**

**Ort:** Salzwedeler Urania e. V., Reichestr. 12 in Salzwedel

**Umfang:** 12 Unterrichtsstunden

**Gebühr:** 60,00 €

**Anmeldeschluss:** **31.10.2019**

Fax: 03901/30 11 04

e-mail: Urania\_SAW3@gmx.de