

Ressourcen aktivieren

Zielgruppe: Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus Medizin und Pflege

Hintergrund:

Empathiemüde zu werden ist ein Symptom emotionaler Erschöpfung und äußert sich oft in Gleichgültigkeit oder Zynismus gegenüber Patienten oder alten, pflegebedürftigen Menschen. Moralischer Stress entsteht, wenn ich nicht nach dem, was ich für gut und richtig halte, handeln und entscheiden kann. All das raubt Energie und Kraft.

Ressourcen verlieren sich in der Regel schleichend und fast unbemerkt. Bis der Gedanke: „Ich kann und will nicht mehr!“ immer häufiger erscheint. Es ist daher wichtig rechtzeitig zu handeln.

Inhalte und Ziele:

Dieses Seminar schafft Raum zum Austausch miteinander und dient der Entlastung.

- Analyse von konkreten Belastungssituationen in Medizin und Pflege
- Entwicklung individueller Handlungs- und Bewältigungsstrategien
- Eigene Ressourcen aktivieren
- Entwicklung eines individuellen Selbstschutzprogramms
- Austausch mit Gleichgesinnten

Methoden:

- Fachlicher und theoretischer Input
- Einsatz verschiedener Seminarmethoden (Einzel-/Gruppenarbeit, Diskussion,...)

Kontakt:

Dr. Caroline Bohn

Email: info@institutbohn.de

Web: www.institutbohn.de