

## Selbstfürsorge für Mitarbeiter im Gesundheitswesen

---

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| Am:             | 08. + 09.06.2022    |
| Uhrzeit:        | 09:00 Uhr-16.15 Uhr |
| Kosten Extern:  | 600,00 €            |
| Kosten Intern*: | 425,00 €            |

\*Mitglieder erhalten einen gesonderten Preis

Sie erhalten für diese Fortbildung  
12 Fortbildungspunkte.



Zunehmender Druck und emotionale Erschöpfung bringen qualifizierte Mitarbeiter im Gesundheitswesen zunehmend an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. In dieser 2-tägigen Fortbildung werden Hilfsmöglichkeiten mit sofortiger Umsetzungsmöglichkeit angeboten.

### Kursinhalt:

- Positive Aspekte von Achtsamkeit u. ihre Relevanz für Mitarbeiter im Gesundheitswesen
- Das Selbst-Mitgefühl
- Die Selbstreflexion
- Die Kraft der Worte u. ihre geheime Botschaft
- Die Würde und das Schamgefühl
- Faszinierende Atemtechniken für mentale Regeneration u. Entspannung
- Erste-Hilfe-Kit für Stress, Ärger u. Durchhänger

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter aus dem Gesundheitswesen



Dozentin: Natalie Stenzel  
Zertifizierte Yogalehrerin u. Autorin