



PRODUKTBLATT

Selbstfürsorge als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden

Kurzbeschreibung:

Gerade die Coronapandemie hat uns gezeigt, wie schnell wir in psychischen Stress gelangen und wie wichtig die Selbstfürsorge ist.

Selbstfürsorge ist die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. Wenn wir uns nicht um unser eigenes Wohlbefinden kümmern und Zeit für uns selbst nehmen, geraten wir schnell in eine Abwärtsspirale aus Stress, Erschöpfung, Überlastung und Unzufriedenheit.

Nur wer für sich selbst sorgt kann den Anforderungen des Alltags standhalten, ohne gestresst oder ferngesteuert vor sich hinzuleben.

Wer für sich selbst sorgt, ist auch in der Lage für andere zu sorgen!

Beschreibung:

In diesem Seminar geht es um die Bestandsaufnahme und Auseinandersetzung von Gefühlen/Emotionen und Bedürfnissen, mit einem kurzen Blick auf und in sich.

Durch das Wahrnehmen und Bewusstmachen der Gefühle und Bedürfnisse, kann ich für mich sorgen und lernen, mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen.

Dabei geht es nicht darum Gefühle zu unterdrücken, sondern sich tiefer auf das Gefühl einzulassen um zur Wurzel- den Bedürfnissen- zu gelangen.

Unsere Emotionen sind einem Bewertungssystem unterworfen, das mehr oder weniger gut ausgestattet sein kann. Es ist nicht von Anfang an komplett, sondern wird durch unsere alltäglichen Erfahrungen ständig erweitert und verfeinert. Nichts was wir erleben, bleibt ohne Wirkung.

Je nachdem wie wir Situationen bewerten, können wir unsere Gefühle und den Umgang damit steuern.

Laut Studien gibt es Menschen, die Krisensituationen besser bewältigen, da sie bestimmte Resilienz Ressourcen und positive Bewertungssysteme aufgebaut haben. Wir beschäftigen uns mit den Resilienz Ressourcen und einem Resilienz Training, um zu einem erfüllteren Leben und mehr Lebensfreude zu gelangen.

Vortragende/r:

Renate Börner, Trainerin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, NLP-Master, diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Casemanagerin beim FSW Beratungszentrum- Pflege: Tätig in der Pflegeberatung, Vermittlung und Organisation von ambulanten Diensten, Begutachtung und Bewilligung für stationäre Pflege

Was erwartet mich:

Theoretische Inputs und Auseinandersetzung von Gefühlen, Bedürfnissen und Resilienzressourcen, Reflexionen und praktische Übungen

Wissenswertes:

Hintergrund dieses Vortrages sind wissenschaftliche Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, die sich mit den positiven Aspekten des Menschseins beschäftigt. Einen Einfluss hat auch NLP = Neuro Linguistisches Programmieren, das eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen ist.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen im Gesundheits- und Sozialbereich (DGKP, PA, PFA, Heimhilfen, Sozialbetreuungsberufe, Setting Langzeitpflege, ambulante/extramurale Pflege, Ordinationen)

KURSZEITEN

Freitag, 21.04.2023
08:00 bis 16:00 Uhr

DAUER

8 UE

PREIS

€ 144,00 inkl. Arbeitsunterlagen und Verpflegung

KONTAKT & INFOS

BFI Bildungszentrum Oberwart
Grazer Straße 86, 7400 Oberwart

Ansprechperson

Gabriele Ritter
E-Mail: g.ritter@bfi-burgenland.at
Tel: 03352/38980-2265
Mobil: 0664/80045265