



KASPER
ORGANISATIONSOPTIMIERUNG

Bettina Kasper

Dipl. Sozialwirtin, Dipl. Pflegepädagogin,
Systemischer Coach und Mediatorin

Ginsterweg 1
30880 Laatzen

tel.: +49 511 8238514

mobil: +49 16099791512

fax: +49 511 89714107

mail: info@bettina-kasper.de

web: www.bettina-kasper.de

Seminar

Weniger Belastungen im Alltag durch eigene Widerstandskraft

Herausforderungen im Pflege- und Betreuungsalltag steigen kontinuierlich an. Die Vernachlässigung der eigenen Grenzen kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken. Mitarbeitende fühlen sich „gestresst“, „hilflos“ und „ratlos“. Jetzt gilt es eigene Muster zu erkennen und zu durchbrechen sowie Strategien für Lösungen zu entwickeln.

- Welche Belastungssymptome zeigen sich und wie kann damit umgegangen werden?
- Wie kann die eigene Widerstandskraft entwickelt und gestärkt werden?
- Was tun bei Stress?

Inhalte

- Belastungssituationen erkennen
- Belastung und Stress
- Eigene Muster und Reaktionen
- Veränderungen der eigenen Sichtweisen und Muster
- Widerstandskraft stärken
- Tools zur Anwendung im Alltag



Dieses Angebot richtet
sich insbesondere auch
an nicht examinierte
Pflegerinnen