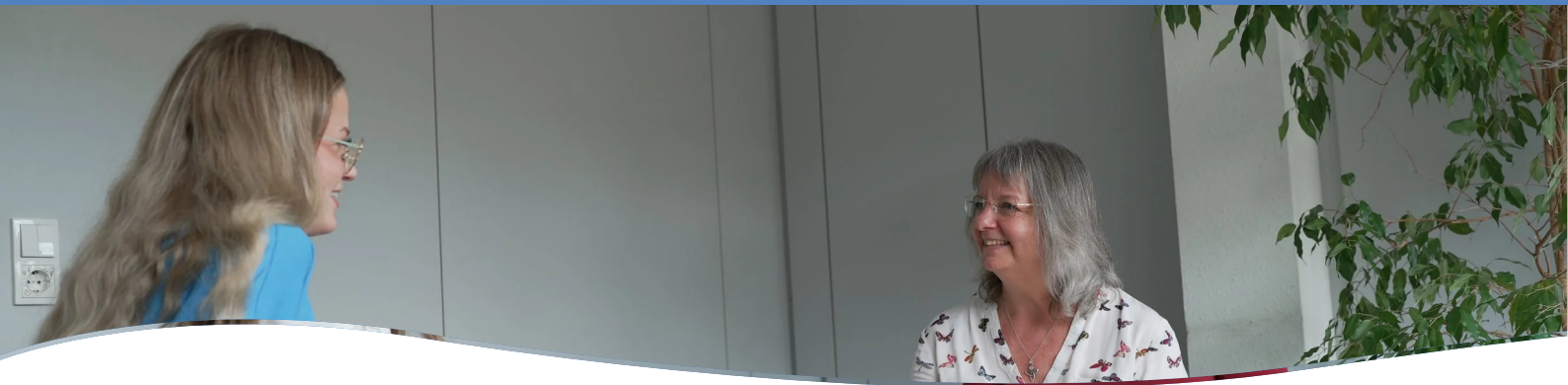




# Workshopangebot

Starke Teams – starke Einrichtung



## Resilienz in der Pflege

Stark bleiben im herausfordernden Berufsalltag

### Warum dieser Workshop?

Pflege ist ein Beruf mit Herz, Verantwortung und großem Engagement – aber auch mit hohen körperlichen und emotionalen Anforderungen. Dieser Workshop unterstützt Pflegefachkräfte dabei, ihre mentale Stärke, innere Widerstandskraft und Selbstfürsorge zu entwickeln und zu erhalten.

Resilienz bedeutet nicht, unempfindlich gegenüber Belastungen zu sein, sondern trotz schwieriger Situationen handlungsfähig, gesund und zuversichtlich zu bleiben. Ziel ist es, Wege zu finden, um mit Stress, Konflikten und emotionaler Erschöpfung professionell umzugehen – und gestärkt daraus hervorzugehen.

### Inhalte des Workshops

- **Was ist Resilienz?** – Verständnis und Bedeutung von psychischer Widerstandskraft im Pflegekontext
- **Belastungsfaktoren in der Pflege erkennen** – Umgang mit Stress, Zeitdruck, Emotionen und anspruchsvollen Situationen
- **Eigene Ressourcen stärken** – Persönliche Kraftquellen identifizieren und gezielt aktivieren
- **Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Pflegealltag** – Kleine Rituale mit großer Wirkung, realistisch umsetzbar im Schichtdienst
- **Kommunikation und Grenzen** – Klar und wertschätzend auftreten, Nein sagen lernen, ohne Schuldgefühle
- **Teamresilienz fördern** – Wie gegenseitige Unterstützung und Zusammenhalt im Team Belastungen abfedern

### Methodische Umsetzung

- Kurze theoretische Inputs
- Reflexion des eigenen Pflegealltags
- Gruppen- und Partnerübungen
- Praktische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch und Strategien zur Umsetzung im Alltag



# Workshopangebot

Starke Teams – starke Einrichtung

## Zielgruppe

(angehende) Pflegefachkräfte, (angehende) Pflegehilfskräfte, Praxisanleiter:innen und Pflegedienstleitungen, die ihre mentale Stärke und Selbstfürsorge im Berufsalltag stärken möchten.

## Ihr Gewinn

- Mehr Gelassenheit im Umgang mit Stress
- Stärkung der persönlichen und beruflichen Zufriedenheit
- Förderung der psychischen Gesundheit
- Nachhaltige Reduktion von Belastung und Erschöpfung
- Mehr Stabilität und Zusammenhalt im Team

Resilienz ist trainierbar. Diese Fortbildung hilft Pflegekräften, gesund, motiviert und stabil zu bleiben – auch in einem herausfordernden Umfeld. Denn nur wer selbst stark ist, kann andere stark machen.

## Organisatorisches

**Ort:** Inhouse-Schulung in Ihrer Einrichtung oder in einer passenden Seminarumgebung

**Dauer:** 1 Tag (09:00 – 17:00 Uhr) | Dieser Workshop ist auch samstags buchbar.

**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen | **Preis:** 120€ p.P.

## Meine Expertise

**Katja Baldauf, Psychologin** (B.Sc., im Masterstudiengang Psychologie mit dem Schwerpunkt Klinische Psychologie und psychologisches Empowerment)

- Fundiertes psychologisches Fachwissen zu den Themen Stress und Resilienz
- Langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe
- Tiefes Verständnis für die Herausforderungen pädagogischer Teams im Umgang mit belasteten Menschen.
- Spezialisiert auf psychische Gesundheit, Beziehungsgestaltung und Selbstfürsorge im päd. Kontext.

**„Resilienz basiert auf Mitgefühl für uns selbst sowie Mitgefühl für andere.“**

## Referentin

**Katja Baldauf**

Staatl. anerk. Kinderpflegerin, staatl. anerk. Arbeitserzieherin und Psychologin (B.Sc.)



k.baldauf@270rundumblick.de



0711-340 39 162



www.270rundumblick.de