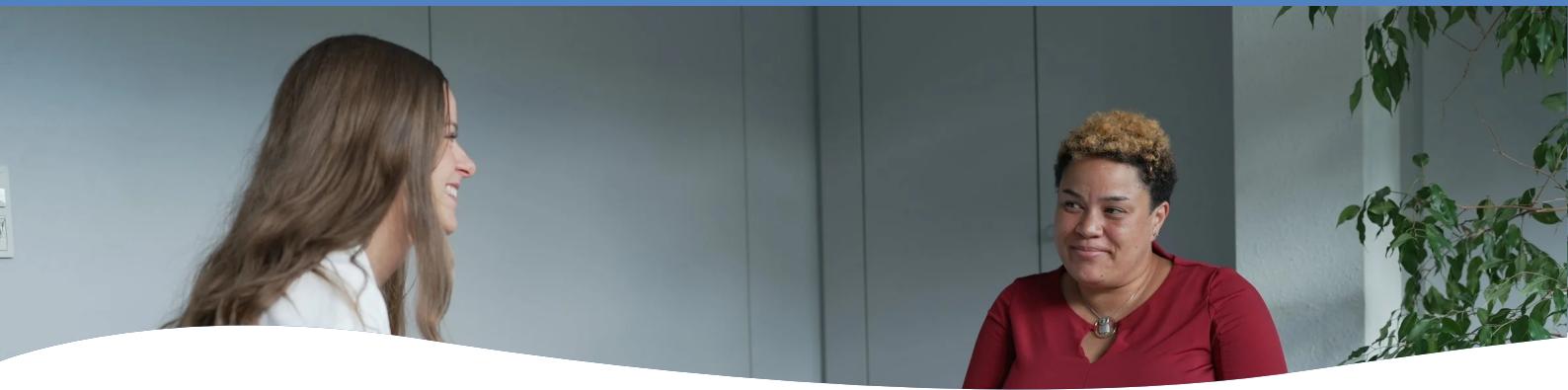




# Workshopangebot

Starke Teams – starke Einrichtung



## Stressbewältigung im Pflegealltag

Entlastung und neue Energie für Pflegekräfte

### Warum dieser Workshop?

Pflegekräfte leisten täglich Enormes – körperlich, emotional und organisatorisch. Zwischen Dienstplan, Verantwortung, Teamarbeit und privaten Verpflichtungen bleibt oft wenig Raum für eigene Bedürfnisse. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Ressourcen, Motivation und innere Balance wiederzuentdecken. Ziel ist es, ein gesundes Gleichgewicht zu finden, in dem Zufriedenheit und Belastung, Arbeit und Erholung, Pflicht und Selbstfürsorge kein Widerspruch sind.

Lassen Sie uns gemeinsam das „Pflege-Hamsterrad“ für einen Tag anhalten – steigen Sie aus, atmen Sie durch und finden Sie zurück zu dem, was Sie stark macht.

### Inhalte des Workshops

- **Betrachten** der individuellen Lebens- und Arbeitsbereiche
- **Eigene Stärken und Ressourcen** erkennen und gezielt nutzen
- **Achtsamkeit, Resilienz und Stressbewältigungsstrategien** im Pflegekontext
- **Eigene Visionen und Ziele** entwickeln
- **Balance** zwischen Aktivität & Erholung, Anspannung & Entspannung
- **Selbstmanagement** im Schicht- und Pflegealltag

### Methodische Umsetzung

- Dozentin-Input mit hohem Praxisbezug
- Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch aus dem Pflegealltag
- Standortbestimmungen und Selbstreflexion
- Praktische Übungen zu Achtsamkeit, Atmung und Entspannung
- Ressourcenarbeit: „Stärken stärken“



### Zielgruppe

Dieses Seminar bietet (angehenden) Pflegekräften, (angehenden) Pflegehelfer:innen, Praxisanleiter:innen und Pflegedienstleitungen Raum zum Innehalten, Auftanken und zur Neuorientierung. Denn nur wer gut für sich sorgt, kann auch langfristig gut für andere sorgen.

### Ihr Gewinn

- Durch praxisnahe Übungen und Reflexionsphasen persönliche Ressourcen stärken
- Neue Routinen entwickeln, die im Berufsalltag sofort anwendbar sind
- Stress und Anspannung bewusst reduzieren
- Das eigene Wohlbefinden und die Motivation fördern
- Resilienter mit herausfordernden Situationen umgehen
- Gesunde Grenzen setzen und Selbstfürsorge zu leben,
- Die Freude am Pflegeberuf wieder neu zu entdecken

So profitieren sowohl die Teilnehmenden selbst als auch ihre Teams und die Menschen, die sie betreuen – denn nachhaltige Pflegequalität beginnt bei innerer Balance und Zufriedenheit.

### 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

**Franziska Abel-Everts** (Diplompädagogin, Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF))

- Langjährige Erfahrung in der sozialen Arbeit, insbesondere in der Kinder- und Jugendhilfe, Behindertenhilfe und beruflichen Bildung
- Systemische und lösungsorientierte Haltung und Perspektive als Grundlage für gelingende Beratung
- Umfangreiche Erfahrung in der Konzeption und Durchführung praxisnaher Fortbildungen zu Kommunikation, Teamprozessen und Stressbewältigung
- Spezialisiert auf ressourcenorientierte Prozessbegleitung, Selbstwirksamkeit und nachhaltige Entwicklungskompetenz

### Referentin

**Franziska Abel-Everts**

Diplompädagogin, Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF)



f.abel-everts@270rundumblick.de



0711-340 39 164



www.270rundumblick.de