

01. September 2026, 09:00 bis 13:30 Uhr

Selbstfürsorge in der Pflege und Betreuung

Kennen Sie das Sprichwort: Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe? Während Sie Ihren Klient:innen Selbstfürsorge nahebringen, sollten auch Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren. Denn: Nur wenn es Ihnen gut geht und Sie gut für sich sorgen, können Sie auch anderen helfen.

Selbstfürsorge hat viele Facetten – sie beginnt im Kleinen, etwa mit bewussten Pausen im hektischen Alltag, und reicht bis hin zu gezielten Strategien zur Stressbewältigung und langfristigen Gesundheitsförderung.

In dieser Fortbildung erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit einfachen Mitteln mehr Achtsamkeit und Ausgleich in Ihren Berufsalltag bringen können. Dazu gehören ausgewählte und leicht umsetzbare Entspannungsmethoden. Darüber hinaus wird ein Blick auf weitere wichtige Bereiche der Selbstfürsorge geworfen: Wie lässt sich der Arbeitsalltag besser strukturieren, um Überforderung vorzubeugen? Was hilft im Umgang mit Zeitdruck, emotionaler Belastung oder anhaltendem Stress? Themen wie Arbeitsorganisation, Zeitmanagement und Burnout-Prophylaxe bilden deshalb einen weiteren Schwerpunkt. Auch persönliche Ressourcen und die Fähigkeit zur gesunden Abgrenzung spielen eine zentrale Rolle. Ziel ist es, Sie zu stärken – fachlich wie persönlich – und Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie dauerhaft für sich sorgen und Ihren Beruf in Balance ausüben können.

ARBEITSWEISE

Fachlicher Input im Plenum, Fallbesprechung, Gruppenarbeit

TEILNEHMENDE

Mitarbeitende aus der Pflege und Sozialen Betreuung, Interessierte

DOZENTIN

Margarete Stöcker, M.A. Gesundheits- und Sozialmanagement, M.Sc. Prävention und Gesundheitspsychologie, Inhaberin Fortbildungsvorort

ORT

Online via Zoom

TEILNAHMEGEBÜHR

129 Euro

FORTBILDUNGSPUNKTE



Für diese Fortbildung werden
5 Fortbildungspunkte anerkannt.

Sie erfüllt die Anforderungen für Betreuungskräfte
nach § 43b und § 53b SGB XI.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND ANMELDUNG

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen für unsere Fortbildungen finden Sie auf unserer Webseite unter www.carealisieren.de.

BEI RÜCKFRAGEN

carealisieren@gesundheit-nds-hb.de