



JOHANNITER × **pacura**med
Akademie Mitteldeutschland

CAMPUS

Weiterbildung

Selbstfürsorge
für Pflegekräfte
am Campus Leipzig



JOHANNITER
Akademie Mitteldeutschland



Die Fortbildung

Der berufliche Alltag von Pflegekräften ist durch eine hohe Belastung gekennzeichnet – ein gravierender Personalmangel geht mit der immer weiter zunehmenden Arbeitsverdichtung und der Erschöpfung der Pflegenden einher. Deshalb ist es wichtig, dass Pflegekräfte das eigene Wohlbefinden stärker in den Fokus rücken und der eigenen Person ausreichend Aufmerksamkeit schenken. Denn Selbstfürsorge ist die Basis, um langfristig auch gut für andere Menschen sorgen zu können. Dabei ist Selbstfürsorge einfach – aber nicht leicht. Es braucht ein Bewusstsein für die eigenen inneren Prozesse und darüber hinaus den Willen zur Umsetzung.

In diesem Seminar näherst Du Dich den Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge an. Du lernst umsetzbare Instrumente für Deine berufliche Praxis kennen und erfährst, wie Du dein Wohlbefinden und Deine eigene Zufriedenheit positiv beeinflussen und steigern kannst.

Kursinhalte

- Selbstfürsorge und Achtsamkeit – was ist das?
- eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen können
- Möglichkeiten der Selbstfürsorge im Arbeitsalltag entdecken
- Selbstmitgefühl entwickeln und kultivieren

Dauer & Gliederung

Die Fortbildung findet an zwei aufeinander folgenden Tagen statt und umfasst 16 Unterrichtseinheiten (8 Unterrichtseinheiten pro Tag).

Teilnahmebescheinigung

Johanniter-interne Fortbildungsbescheinigung

Teilnehmerzahl

Je Fortbildung können 12 Personen teilnehmen.

Anmeldung & Informationen

Weitere Informationen zu unserem Fort- und Weiterbildungsangebot sowie zur Anmeldung erhältst Du von Deinem persönlichen Pacura med Ansprechpartner.

Termin

Kurs/Termin

Selbstfürsorge für Pflegekräfte
20./21.05.2025

Fortbildungszeit

08:30 – 15:45 Uhr

Ort

Johanniter-Akademie Mitteldeutschland

Campus Leipzig
Riebeckstraße 33
04103 Leipzig