

Fortbildung

30.09.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kleine Auszeiten - große Wirkung

Achtsamkeit im Berufsalltag

Einführende Überlegungen

Der Pflegealltag ist geprägt von Hektik, zunehmender Verdichtung, erhöhter Geschwindigkeiten, Zeitdruck, Reizüberflutung, Multitasking und ständiger Erreichbarkeit.

Durch den wachsenden Leistungsdruck sehnen sich viele Menschen nach mehr Ruhe, Klarheit und innerer Balance.

Achtsamkeit im Berufsalltag ist mehr als nur ein Trend – es ist eine Haltung, die ihnen hilft bewusster, gelassener und gleichzeitig fokussierter durch den Arbeitstag zu gehen.

Doch wie kann dies gut gelingen?

Wie finden sie ein Zeitfenster innezuhalten, durchzuatmen und neue Perspektiven für deinen Berufsalltag in der Pflege zu gewinnen?

Was bedeutet Achtsamkeit eigentlich im beruflichen Umfeld? Und wie wirkt sich diese auf Körper, Geist und Emotionen aus?

Gehen Sie diesen Fragen gemeinsam mit der Gründerin des „Herzwerkes“ nach und erfahren Sie in diesem praxisnahen Tag, wie Sie mit kleinen aber wirkungsvollen Auszeiten Ihre mentale Gesundheit stärken, Ihre Lebensfreude steigern und gleichzeitig nachhaltig leistungsfähig sind.

Stärken Sie Ihre eigene Resilienz, schaffen Sie für sich eine gute Balance und tragen Sie damit in besonderer Weise zu einem achtsamen Arbeitsklima und einer achtsamen Kommunikation in ihrem Team und im Umgang mit den Patientinnen/Patienten sowie den Pflegebedürftigen bei.

Ziele

Sie bekommen ein fundiertes Basiswissen rund um die Achtsamkeit und der Selbstfürsorge. Sie lernen einfache, alltagstaugliche Techniken kennen, die Sie mit Leichtigkeit und Spaß in ihren Berufsalltag integrieren können. Sie stärken ihre eigene Resilienz, schaffen eine gute Balance und tragen damit in besonderer Weise zu einem achtsamen Arbeitsklima und einer achtsamen Kommunikation in ihrem Team bei.

Inhalte

Grundlagen und Bedeutung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge für die mentale und körperliche Gesundheit

Praktische Übungen und Impulse

Kleine Pausen, der Schlüssel zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit

Micro Auszeiten gezielt in den Arbeitsalltag integrieren

Selbstcoachingübungen u.a. „Was brauche ich, um mich gut zu fühlen?“

Methoden/Medien

Die Dozentin orientiert sich an den Prinzipien der Erwachsenenbildung.

Ausgewiesene Methoden und Sozialformen sind theoretische Inputs, Plenar-, Einzel- und Gruppenarbeit sowie praxisbezogene Fallarbeit.

Zielgruppe:

Pflegende aus Einrichtungen der (teil-)stationären und ambulanten Altenhilfe sowie aus Krankenhäusern, Mitarbeiter/innen der sozialen Betreuung, zusätzliche Betreuungskräfte gem. §53b SGB XI, Interessierte

Termin:

30.09.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

222,00 €

Für katholische Einrichtungen 211,00 €

(o.g. Preise inkl. Seminarunterlagen und Teilverpflegung)

Referent(inn)en:

Jennifer Schweiger

Ansprechpartner:

Christiane von Lottner (c.vonlottner@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 26)

Stefan Zitzl (s.zitzl@katholischeakademie-regensburg.de, +49 (941) 56 96 - 34)

Veranstaltungsnummer:

F 103-26