



Persönlich
wachsen

Gesundes Arbeiten

Psychohygiene - Die Gesunderhaltung der Seele

Die Seele der Pflegenden braucht besondere Pflege! In einem psychisch und mental immer anspruchsvoller werdenden Berufsalltag wird ein Know-how für die Gesunderhaltung der Psyche von Pflegenden immer bedeutsamer. Zu den steigenden Anforderungen an die seelische Stabilität im Umgang mit kranken und pflegebedürftigen Menschen kommen auch die gesellschaftlichen Veränderungen wie demografischer Wandel und Arbeitsverdichtung hinzu. Nicht zufällig wurde das sog. Burnout-Syndrom zuerst bei Pflegekräften beschrieben.

Zielgruppe

Pflegende aller Bereiche

Ziel

Die Teilnehmer/innen können psychische Stress- und Überlastungssituationen im pflegerischen und medizinischen Alltag besser einschätzen und kennen Methoden zur Selbsthilfe und zur Gesunderhaltung der Seele.

Inhalte

- Worin bestehen die besonderen psychischen Herausforderungen im pflegerischen und medizinischen Alltag?
- Wie entsteht Stress?
- Welche Dynamik führt zu Burnout?
- Welche Störungen psychischer Elementarfunktionen gibt es, die auf Überlastung hinweisen?
- Welche Hilfen zur Selbsthilfe gibt es?
- Welche Methoden gibt es, mich selbst nachhaltig zu stabilisieren?
- Was fördert meine Freude am Leben und am Beruf?



Präsenzseminar

Dauer

2 Tage



Buchung unter seminare.charite.de

fortbildung@charite.de
+49 30 450 576 666