

Psychohygiene in der Pflege

Wer in der Pflege arbeitet, hat sich für einen Berufsfeld entschieden, in dem emotional belastendes zum Alltag gehören. Die täglichen Herausforderungen einer Pflegekraft bringen äußere und innere Belastungen und vielfältig auftretenden Stressoren mit sich. Der Zwiespalt zwischen einem empathischen Umgang mit Patienten und emotionaler Abgrenzung vom Arbeitsalltag, stellt eine Belastung dar, die Frustration, Erschöpfung, Burnout,



Depressionen und Langzeitfolgen beinhalten kann. Mit dem Erlernen von Stressbewältigungsstrategien, soll eine gesunde Routine für den Berufsalltag entwickelt werden.

Ziel des Seminars ist es, Ihre mentale Fitness sowie die Motivation für Ihren Beruf zu stärken, damit Sie herausfordernde Situationen im Pflegebereich meistern. Sie lernen neue Strategien, um mit voller Energie und neugewonnener Motivation dem beruflichen Alltag zu begegnen.

Inhaltsübersicht

Einführung in die Psychohygiene in der Pflege

- Definition von Psychohygiene
- Stressoren im Berufsalltag erkennen
- Burnout Symptome

Stressbewältigungsstrategien

- Präventionsmaßnahmen
- Neubewertung von Stressoren
- Entspannungsübungen, PMR, Autogenes Training, etc.
- "Das Helfer-Syndrom" Emotionale Abgrenzung

Umgang mit Schichtarbeit

- Zeitmanagement
- Alltagsstrukturierung
- Schlafhygiene