



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Wir leben Zukunft vor*

# „Selbstfürsorge in der Pflege“

*...sich selbst im täglichen Stress*

*nicht aus den Augen verlieren ...*

## Ein Workshop für Pflegekräfte

**Freitag, 20.11.2020, 15 – 17 Uhr**

MehrGenerationenHaus Celle, Fritzenwiese 46

**Bei der täglichen Sorge um alte und kranke Menschen fällt es vielen Pflegekräften schwer, auf die eigenen Bedürfnisse achtzugeben.**

- Was kann mir als Pflegekraft dabei helfen, die eigenen Gefühle im Alltag im Blick zu behalten?
- Wie kann ich mich gut zwischendurch entspannen?
- Wo mache ich mir selbst zu viel Stress?



Dozent: Markus Ritter  
TÜV – zertifizierter Coach in der Arbeitswelt  
Dipl. Sozialpädagoge  
Pflegeerfahrung



[www.mritter-coaching.de](http://www.mritter-coaching.de)

Der Workshop ist für Pflegekräfte aus Stadt und Landkreis Celle kostenfrei.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung unter [info@zukunftsPFLEGEcelle.de](mailto:info@zukunftsPFLEGEcelle.de)

Eine Veranstaltung von [ZukunftsPFLEGEcelle](http://www.zukunftsPFLEGEcelle.de) [www.zukunftsPFLEGEcelle.de](http://www.zukunftsPFLEGEcelle.de)