

achtsam@pflege

Zielgruppe

Menschen in **Pflegeberufen** oder **pflegerische Angehörige**.
Menschen, die mit kranken und oder sterbenden Menschen beruflich oder privat zu tun haben und unter den **Belastungen** leiden.

Da der Workshop als Basisveranstaltung ausgelegt ist, **sind keine besonderen Vorkenntnisse** erforderlich. Auch als Prävention bei psychischen Belastungen am Arbeitsplatz.



Ziele

- Sie verstehen die wichtigsten mentalen Mechanismen und deren Wirkung bei sich und anderen und können sie in der Pflegearbeit im Alltag besser erkennen und wahrnehmen.
- Sie kennen hilfreiche Übungen, die im Alltag angewandt werden können und entwickeln damit eine achtsame Grundhaltung.
- Sie können typische Belastungen abbauen, mehr Gelassenheit und Gleichmut entwickeln und ihrer Pflegearbeit eine neue Qualität verleihen.
- In schwierigen und belastenden Situationen besser mit Emotionen umgehen und in eine konstruktive Richtung transformieren. Dadurch entwickeln Sie wieder mehr Freude und Erfüllung in Ihrer Tätigkeit.

Inhalte

- Unser Leben im Autopilot Modus – Mehr Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung finden
- Aus dem Hamsterrad treten – der Präsenz Raum geben und Muster durchbrechen
- Was ändert sich durch die Achtsamkeit – Wirkungsfelder
- Achtsamkeit entwickeln - Die 4 Säulen der Achtsamkeit
- Stress abbauen durch Achtsamkeit
- Die Bedeutung der Intention als Belastungsregulator
- Liebevoller Güte und Mitgefühl – Resonanz mit Kranken und Leidenden
- Achtsam zuhören und sprechen – Der betreute Mensch im Fokus
- Achtsamkeit im Team
- Achtsamer Umgang mit Konflikten und Krisensituationen
- Emotionale Regulation – Bewusste Wahrnehmung von Aktion und Reaktion
- Viele praktische Übungen für den beruflichen und privaten Alltag in Pflege und Betreuung

Methoden

Beispiele, Analysen und Reflexionsübungen heben geistige Prozesse und Muster ins Bewusstsein. Die TeilnehmerInnen erkennen diese und trainieren Maßnahmen zB Präsenzfokussierung, Mikromeditationen, bewusstes Innehalten, etc. Integrationshilfen für den Alltag unterstützen bei Konfliktbewältigung, Stressminderung und beim Überwinden schwieriger Situationen.

Organisatorisches

Referent: Horst Ortmann
 Termine: individuell zu vereinbaren
 Ort: individuell zu vereinbaren
 Anmeldung: Online <https://www.mindfulnow.org/termine> (für offene Seminare) oder per Mail an mindful@digitalinspire.at