

Workshop

Gekonnt gelassen - Stresskompetenz und Entspannungstechniken für pflegende Angehörige

Für Beschäftigte, die Angehörige betreuen oder pflegen

Die Organisation von Pflegeaufgaben und die Pflege von Angehörigen mit der Berufstätigkeit zu vereinbaren, stellt eine große Herausforderung dar. Zwischen der Hektik des Arbeitsalltags und den Erfordernissen der Pflege gerät das eigene Wohlbefinden oft aus dem Blick. Dabei ist die eigene körperliche und seelische Gesundheit Grundvoraussetzung, um gut für seine Angehörigen zu sorgen und dabei den beruflichen Anforderungen standhalten zu können. Hier setzt der Workshop an, der pflegende Beschäftigte dabei unterstützt, ein Stückchen entspannter durch den Alltag zu gehen. Was uns unter Stress setzt und wie wir Stress empfinden ist sehr individuell. Die persönlichen Stressfaktoren und Belastungen können identifiziert und eine persönliche Strategie für mehr Gelassenheit angedacht werden. Denn Entspannung lässt sich trainieren!

- Informationen rund um die Pflege und damit verbundene psychische Belastungen und Stressoren
- Stresskompetenz: Stressauslöser erkennen und verstehen
- Schwierige Situationen in der Pflege: Umgang mit Stress trainieren
- Alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit: autogenes Training, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Beruf und Pflege vereinbaren: individuelle Strategie für den Umgang mit Stress entwickeln
- Austausch über die persönliche Pflegesituation

Datum: 21. September 2017
09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kinderhaus der Universität zu Köln
Seminarraum
Weyertal 111, 50931 Köln

Referentin: Silke Niewohner (Gesundheitswissenschaftlerin,
Sozialarbeiterin, Pflegeexpertin)

Anmeldeprozess Workshops im internen Weiterbildungsprogramm:

Anmeldung zu den Workshops über das interne Weiterbildungsprogramm unter fortbildung.verw.uni-koeln.de. Sie können sich zu den Workshops auch privat, d.h. ohne erforderliche Unterschrift der/s Vorgesetzten, anmelden (E-Mail an cfs@verw.uni-koeln.de), dann zählt die Teilnahme allerdings nicht als Arbeitszeit.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie hier: <http://verwaltung.uni-koeln.de/cfs>

Falls Sie Kinderbetreuung benötigen, können Sie sich gerne an unseren Backup-Service wenden (backup-kinderhaus@verw.uni-koeln.de).