



VORTRAG

Beruf und Pflege vereinbaren

„Und wo bleibe ich? Stressmanagement für pflegende Angehörige“

Die Pflege eines Angehörigen ist für viele Menschen eine Aufgabe, die sie zusätzlich zum Beruf und zur Kinderbetreuung leisten müssen. Der persönliche Alltag und das Familienleben werden schnell zur Zerreißprobe. Es ist unerlässlich, auch selber einmal Luft zu holen. Ein gezieltes Zeitmanagement und Methoden aus dem Stressmanagement unterstützen dabei, den Anforderungen des (Pflege-)Alltags besser begegnen zu können. Wenn es Angehörigen gelingt, die Pflegesituation immer wieder neu zu bewerten und die eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren, hat dies positive Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit.

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Wege zu mehr Gelassenheit trotz Zeitmangel auf und bietet Ihren Beschäftigten eine „Atempause“.

INHALT

Zielgruppe

Berufstätige mit und ohne
Pflegeverantwortung

- Die Bedeutung der Familie in einer Pflegesituation
- Konflikten in der Familienkonstellation begegnen
- Die Anzeichen und Arten von Stress
- Rechtzeitig um Hilfe bitten
- Gelassen und sicher im Stress - die gesunde Selbstfürsorge
- Atmen Sie durch – Entspannungsübung für den (Pflege-)Alltag

Dauer

60 bis 90 Minuten

Ergänzend zum Vortrag werden Handouts und umfassendes Informationsmaterial zur Verfügung gestellt.