

Beispiele für Seminarabläufe

Pflege im Eilschritt

Umgang mit Wandlungsprozessen und Neuorientierung in der Pflege
2-Tages-Seminar

Gestiegener Pflegebedarf, kürzere Liegezeiten, weniger Personal – der Arbeitsalltag in der Pflege erfordert ein immer höheres Tempo. Dabei haben viele Pflegekräfte die Grenze der Belastbarkeit schon erreicht, was Studienergebnisse und Berichte von Gesundheits- und KrankenpflegerInnen zeigen. Sind diese Veränderungen in den sozialen, ökonomischen, strukturellen und personellen Gegebenheiten als Chance für das Entstehen innovativer Prozesse und als Herausforderung zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu verstehen?!

Zielgruppe

MitarbeiterInnen in medizinisch/pflegerischen Berufen

Inhalte/Ziele

- Austausch der bisher gemachten Erfahrungen aus dem Berufsalltag
- Hindernde und fördernde Aspekte erkennen
- Gefahren und Chancen der Veränderungen benennen
- Lösungsmodelle und -ideen entwickeln
- Persönliche Ressourcen entdecken
- Visionen entwickeln und zielversiert umsetzen
- Kompetenter Umgang mit Stress-Situationen erlernen
- Transfer in den Berufsalltag

Methoden

Austausch, Besinnungsübungen, wahrnehmungs-, gruppen- und problemzentrierte Übungen, Interaktionsspiele, Testverfahren, Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen
Work-Live-Balance Konzept, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Impulsvorträge, Entspannungsverfahren

Seminarzeiten

09:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr

Ablauf – 1. Tag

- Begrüßung, Meditation, Besinnungsübung, Körperwahrnehmung, Gruppenprozess
- Kennenlernrunde, Abklären der Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen
- Wahrnehmungszentriertes Spiel aus dem Lebensbereich Arbeit und Beruf (Verdeutlichen der Spannung zwischen individuellen Bedürfnissen und beruflichen Anforderungen), Auseinandersetzung mit der eigenen Unzufriedenheit/Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Anforderungsprofil im Zeichen der Wandlung
- Professionelles Handeln mit Stress-Situationen/Fallarbeit
- Hindernde und fördernde Faktoren erkennen und gewinnbringend nutzen können
- Tagesauswertung und klären der Inhalte für den 2. Seminartag

Beispiele für Seminarabläufe

Pflege im Eilschritt – Fortsetzung

Umgang mit Wandlungsprozessen und Neuorientierung in der Pflege
2-Tages-Seminar

Ablauf – 2. Tag

- ▶ Meditation, Besinnungsübung, Rückblick/Ausblick zur Tagesstruktur
- ▶ Work-Live-Balance Konzept kennenlernen
- ▶ Persönliches Stressniveau/Diss-Stress lernen zu dosieren und Eu-Stress fördern
- ▶ Motivation-Frustration-Spirale beeinflussen
- ▶ Ärgerinventurliste und deren Auswirkungen – Stressprophylaxe
- ▶ Entwickeln von Zielen und deren Umsetzung in den Alltag
- ▶ Bewusst werden geplanter oder unvollendeter Vorhaben und Sensibilisierung für die Bedeutung kleiner Schritte zur Verwirklichung
- ▶ Kennenlernen von Entspannungsverfahren (progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, autogenes Training nach Schultz, Phantasiereisen)
- ▶ Wissenssicherung und Transfer in den Berufsalltag – Seminauswertung