

KURSZUSAMMENFASSUNG

KURSDetails

Kurstitel: Webinar: Mitgefühl und Freundlichkeit im Pflegealltag

Kategorie: Gesundheit

Kursbeschreibung

Mitgefühl und Freundlichkeit für uns selbst und andere sind wertvolle Fähigkeiten für einen heilsamen Umgang miteinander. Druck und Stress auf Station oder im Alltag kann dazu führen, dass wir den Kontakt zu unseren eigenen Stärken verlieren und im Leid der anderen untergehen. Dies kann im Extremfall zum Burnout führen. Um anderen helfen zu können, braucht es einen guten Kontakt mit unserer eigenen grundlegenden Gesundheit.

Kritisches Denken hilft uns im Alltag zwischen den wichtigen und unwichtigen Dingen zu unterscheiden, doch manchmal wird es als abwertendes Denken zur Waffe gegen uns selbst.

Schwerpunkt des Workshops Mitfühlend leben sind Achtsamkeits-Übungen, um auf mitfühlende Weise mit sich selbst und anderen umzugehen.

Dieses Webinar wird über Zoom abgehalten. Die notwendigen Informationen finden Sie hier: <https://www.vhsktn.at/infosnews/detail/vhs-online-kurse-wie-funktioniert-der-zugang-zu-einem-zoom-meeting>

Den Link zum virtuellen Kursraum bekommen Sie vor Kursbeginn per E-Mail zugesandt. Bitte überprüfen Sie ggf. auch Ihren Spam-Ordner.

Bildquelle: AdobeStock

Kompetenzen

Trainer/Trainerin: Dipl.-Psych. Frank Zechner

Format: Webinar