Rheinische Gesellschaft für Diakonie

Im Verbund der Diakonie

Fortbildung zum Thema Selbst- und Gesundheitsmanagement:

Starke Wurzeln und gute Kraftquellen (BGM - BGF)

Meist konzentrieren sich Präventionsangebote nur auf die körperliche Gesundheit. Angebote zur Förderung der psychischen und seelischen Gesundheit sind noch immer vergleichsweise selten.
Gerade Menschen, die beruflich mit Menschen arbeiten, sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Dies gilt insbesondere für Mitarbeitende in der Pflege. Neben den körperlichen Anforderungen erleben sie täglich hohen Zeitdruck, permanente Aufmerksamkeit, emotionale Belastungen sowie die Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen. Hinzu kommt der regelmäßige Umgang mit Krankheit, Leid und Tod.
Umso wichtiger ist es, Pflegekräfte und andere Beschäftigte in sozialen, pädagogischen und gesundheitlichen Berufen gezielt dabei zu unterstützen, ihre seelische Gesundheit zu stärken. Präventive Angebote können dazu beitragen, Belastungen besser zu bewältigen, die eigene Widerstandskraft zu fördern und langfristig gesund im Beruf zu bleiben.

Zielsetzung:

Die Fortbildung unterstützt Mitarbeitende im Pflegebereich und in anderen sozialen Berufen dabei, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken, Stressbelastungen zu reduzieren und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.
Die Teilnehmenden erhalten Impulse und praktische Anregungen, um ihre persönlichen Kraftquellen zu entdecken, ihre seelische Widerstandskraft zu fördern und achtsam mit sich selbst umzugehen.

Inhalte:

- Den Mut finden, der eigenen inneren Stimme zu vertrauen
- Eigene körperliche und seelische Grenzen frühzeitig wahrnehmen und respektieren
- Mit belastenden Gefühlen wie Stress, Trauer, Verlust und Abschied umgehen
- Negative Glaubenssätze erkennen und verändern
- Starke Wurzeln entdecken und persönliche Kraftquellen stärken
- Neue Perspektiven und Blickrichtungen entwickeln
- Achtsamkeit im Alltag praktizieren

Rheinische Gesellschaft für Diakonie

Im Verbund der Diakonie

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Termine: 14.06.2027 **Kurs-Code:** FB-2027-06-14.P

Zeitumfang: 09:45-17:15 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

Dozent*in:



Dietmar Krieger

Anmeldung interne Mitarbeitende über: **RELIAS**
Anmeldung externe Teilnehmende über: weiterbildung@rg-diakonie.de

Nächstenliebe leben