

# Fortbildung

---

20.11.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **Innere Stärke im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags entwickeln**

Gesundheitsförderung für Pflegende und Betreuende

### **Gesundheitsförderung für Pflegende und Betreuende**

### **Innere Stärke im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags entwickeln**

Das Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, das eigene Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Was ist mir wichtig im Leben?

Über welche Stärken verfüge ich?

Was sind Schwächen von mir?

Welche Werte leiten mich?

### **Inhalte**

- Sich an eigenen Zielen und Werten orientieren - Sinn stiften und erleben
- Persönliche Perspektiven für die Zukunft - umsetzbare Ziele gestalten
- Reflektieren von Stärken und Schwächen
- Eine selbstfürsorgliche Grundhaltung stärken
- Entspannungsübungen nach Prof. Fessler

### **Kompetenzen**

- Die Teilnehmer\*innen kennen verschiedene Möglichkeiten Zukunftsperspektiven in Ihr Leben zu bringen.
- Die Teilnehmer\*innen wissen um die Stressreduzierende Wirkung von eigenen Zielen, die Ihre Werte berücksichtigen.
- Die Teilnehmer\*innen können das Erlernte zielsicher anwenden.

### **Zielgruppe**

- Alle Mitarbeiter\*innen aus Pflege, Betreuung und Hospiz

### **Referent\*in**

- **Monika Eberhardt**

B.A. Prävention und Gesundheitspsychologie, M.A. Erwachsenenbildung,  
Selbstständiger Coach und Resilienz-Trainerin,, Krankenschwester

**Zielgruppe:**

alle Mitarbeiter\*innen aus Pflege, Betreuung und Hospiz

**Termin:**

20.11.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Kosten:**

165,00 € inklusive Kursunterlagen, Mittagessen und Tagungsgetränke

**Veranstaltungsort:**

Caritashaus  
Auf dem Kreuz 41  
86152 Augsburg  
[www.caritas-augsburg.de](http://www.caritas-augsburg.de)

**Referent(inn)en:**

Monika Eberhardt

**Ansprechpartner:**

Katrin Bader ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (821) 3156-236)  
Marina Kislinger ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (821) 3156-252)

**Veranstalter:**

Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V. Referat Bildung und Entwicklung -  
Fachgebiet Fortbildung Pflege

**Veranstaltungsnummer:**

P25724