



## **Unser Schulungsangebot für Sie...**

- ✓ **Jährlicher Auffrischkurs für Alltagsbegleiter/-innen und Betreuungskräfte**

### **Thema „Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Arbeitsalltag“**

#### **Beschreibung**

***Kennen Sie diese Gedanken: „Ruhe und Gelassenheit bei der Arbeit?! Wie soll das denn gehen? Bei dem Personalmangel und den vielen Aufgaben? Wovon träumen Sie? In der Theorie ist das alles so einfach, aber die Praxis sieht ganz anders aus!“***

Sie haben ja womöglich recht! Aber vielleicht sind wir uns einig, dass immer „was geht“. Zaubern können wir nicht, aber wir bieten Ihnen mit dieser Fortbildung einen Perspektivwechsel an. Machen Sie einfach mit!

#### **Zielgruppen**

Die Schulung richtet sich an Alltagsbegleiter/-innen (AnFöVO NRW) und Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53b SGB XI

#### **Inhalte und Ziele**

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Die stärksten Belastungen im Arbeitsalltag
- Warnsignale von Burnout erkennen, verstehen und verhindern
- Was die Seele stark macht: 6 wichtige Säulen mit Beispielen und Übungen
- Achtsamkeit bei der Arbeit und die Vorteile des Zuhörens
- Die Balance wiederherstellen: eigene Widerstandskräfte/Ressourcen mobilisieren
- Reflexion

---

**Ansprechpartnerin: Dipl. Päd. Silke Lanius**

**E-Mail: [Silke.Lanius@pflegekolleg-bruehl.de](mailto:Silke.Lanius@pflegekolleg-bruehl.de)**

- Will-Küpper-Str. 2 • 50321 Brühl • **Tel.:** 02232/ 700 – 751



## **Zeiten, Termine, Dauer und Ort(e)**

- 16 Unterrichtsstunden à 45 Minuten:

- **Variante A:** 2 Fortbildungstage, **von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

### **Termine:**

- Dienstag, 18.10. und Mittwoch, 19.10.2022
- Mittwoch, 7.12. und Donnerstag, 8.12.2022

- **Variante B:** 3 halbe Fortbildungstage, **von 14.30 Uhr bis 19.00 Uhr**

### **Termine:**

- Dienstag, 18.10., Mittwoch, 19.10. und Donnerstag, 20.10.2022
- Dienstag, 6.12., Mittwoch, 7.12. und Donnerstag, 8.12.2022.

Alltagsbegleiter/-innen (nach AnFöVO NRW) können auch an einem Fortbildungstag oder an zwei halben Fortbildungstagen teilnehmen. Fortbildungstage können auch flexibel koordiniert werden

Das Schulungsangebot führen wir **auch** nach entsprechender Terminvereinbarung **als Inhouse-Schulung** durch.

- Die Veranstaltung ist nach Absprache als **Präsenz-, Online- oder Hybridveranstaltung** möglich.
- Der **Schulungsort** ist: **Pflegekolleg Brühl, Will-Küpper-Haus, Will-Küpper-Str. 2, 50321 Brühl.**

## **Art des Abschlusses**

Teilnahmezertifikat für jede/-n Teilnehmer/-in

## **Teilnehmer/-innenzahl**

Mindestens 8 Teilnehmer/-innen

## **Gesamtkosten pro Teilnehmer/-in**

160,00 Euro (für einen Fortbildungstag 80,00 Euro)

---

**Ansprechpartnerin:** Dipl. Päd. Silke Lanius

**E-Mail:** [Silke.Lanius@pflegekolleg-bruehl.de](mailto:Silke.Lanius@pflegekolleg-bruehl.de)

- Will-Küpper-Str. 2 • 50321 Brühl • **Tel.:** 02232/ 700 – 751