INKLUENZA

Resilienz und Selbstfürsorge

Kraftquellen für pflegende / betreuende Angehörige
Seminarzyklus

Seminarleitung:

Gabriele Stenitzer

- Lebens- und Sozialberaterin
- Mentaltrainerin
- Beziehungscoachin
- zertifizierte Resilienztrainerin
- Trainerin für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung
- Supervisorin i.A.
- Inkluenzerin

Pflegende und betreuende Angehörige stehen einer Vielzahl an Problemen und Belastungen gegenüber. Ständige Herausforderungen und Dauerbelastungen können schnell zur Überforderung werden. Die Übergänge sind fließend und werden von den Betroffenen oft nicht bemerkt. Erhöhte Erkrankungsrisiken, familiäre Konflikte und sozialer Rückzug sind häufig die Folge.

Die Stärkung der Resilienz, also der psychischen und emotionalen Widerstandskraft von pflegenden / betreuenden Angehörigen, sowie die Fähigkeit der Anpassung an herausfordernde Lebenssituationen ist daher von entscheidender Bedeutung für alle Betroffenen. Resilienz kann trainiert werden.

Seminarmodule:

1. Termin:	MI 10.11.2021 16:00 – 18:00	• Impulsvortrag zum Thema „Blick auf die Spannungsfelder in der Pflege / Betreuung von Angehörigen“ • Vorstellung der einzelnen Module
2. Termin:	MI 15.12.2021 16:00 – 18:00	• Die 7 Säulen der Resilienz • Eingehen auf die Themen der TeilnehmerInnen
3. Termin:	MI 12.01.2021 16:00 – 18:00	• Wie kann man die eigene Belastbarkeit/Widerstandsfähigkeit stärken? • Wie das Gehirn Resilienz entwickelt • Eingehen auf die Themen der TeilnehmerInnen
4. Termin:	MI 09.02.2021 16:00 – 18:00	• Gute Beziehungen zu sich selbst und anderen pflegen • Durch resonante Beziehungen die Resilienz wiedererlangen • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen
5. Termin:	MI 09.03.2021 16:00 – 18:00	• Wie wir unser Gleichgewicht verlieren und wie wir es wiederfinden • Sich neue Ressourcen erschließen und lösungsorientiert denken • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen
6. Termin:	MI 13.04.2021 16:00 – 18:00	• Des Glückes Schmied sein – raus aus der Opferrolle • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen
7. Termin:	MI 11.05.2021 16:00 – 18:00	• Grenzen setzen • Distanzierungsfähigkeit entwickeln, wenn man an die eigenen Grenzen kommt“ • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen
8. Termin:	MI 08.06.2021 16:00 – 18:00	• Eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen • Sich selbst wichtig nehmen • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen
9. Termin:	MI 13.07.2021 16:00 – 18:00	• Herausforderungen als Chancen der persönlichen Entwicklung sehen • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen
10. Termin:	MI 10.08.2021 14:00 – 18:00	• Katastrophe oder Chance – wir haben die Wahl • Eingehen auf die Themen der Teilnehmerinnen

Methodik:

- Erfahrungsaustausch konkreter Lebenssituationen
- Vermittlung von theoretischen Grundlagen
- Alltagstaugliche und praktische Resilienz- und Selbstfürsorgetechniken
- Kreative Techniken (Malen, Collagen)
- Feedback und Reflexion

Nutzen für die TeilnehmerInnen:

- Supervisorische Begleitung in einer schwierigen Lebenssituation
- Beratung und Selbsthilfe für pflegende/betreuende Angehörige
- Annehmen der Pflege-/Betreuungssituation mit allen Konsequenzen
- Bewältigungs- und Bearbeitungsstrategien entwickeln
- Gestaltung der Beziehung und des Alltags mit Pflege-/Betreuungsbedürftigen
- alltagstaugliche Techniken des mentalen Selbstmanagements beherrschen

Zielgruppe:

Pflegende / betreuende Angehörige

Teilnehmeranzahl:

Seminarzyklus: maximal 20 Personen
Die Seminare finden online über ZOOM statt, parallel werden Inhalte zu den einzelnen Modulen auf die Homepage gestellt.

Die Teilnahme am Seminarzyklus ist kostenlos. Es kann sowohl am gesamten Zyklus, als auch an einzelnen Modulen teilgenommen werden.

Anmeldungen:

per Mail an gabriele.stenitzer@gmail.com.
Nach Anmeldung wird der ZOOM-Link zugeschickt.