

Resilienz in der Pflege

**Pflegekräfte
stärken, Resilienz
fördern**

**Übergeordnete Ziele:
Steigern der psychischen
Widerstandskraft von
Pflegekräften**

**Erhalten der Gesundheit
der Pflegepersonen**



Seit vielen Jahren erforschen Wissenschaftler* die Fähigkeit von Menschen, in belastenden Situationen psychisch widerstandsfähig (resilient) zu bleiben. Dabei hat sich gezeigt, dass sich die Menschen in ihrer psychischen Widerstandskraft sehr unterscheiden und die Ausprägung von Resilienz stark von den Rahmenbedingungen abhängt. Darüber hinaus ist Resilienz von jedem erlernbar.

In diesem Seminar werden den Teilnehmern wichtige Forschungsergebnisse vorgestellt, die im Arbeitsalltag zum Entwickeln von gesunden, produktiven Unternehmenskulturen hilfreich sind. Veranschaulicht werden die theoretischen Hintergründe anhand zahlreicher Fallbeispiele von besonderen Leistungsträgern. Zudem wird erarbeitet, was die Teilnehmer konkret für sich selbst von diesen Schilderungen in ihren Alltag mitnehmen können.

Inhalte des Seminars:

Die Teilnehmer erfahren, wie sie ihre psychische Widerstandskraft mehr entfalten können und welche Rahmenbedingungen dafür günstig sind.

Folgende Aspekte werden u. a. bearbeitet:

- › Persönlichen Ressourcen erkennen und fördern
- › Das eigene Gefühl von Selbstwirksamkeit entfalten und davon profitieren
- › Sensibilität, Sicherheit sowie Kontrolle über die eigenen Emotionen gewinnen
- › Stress und seine Auswirkungen auf das Erleben von Beziehungen mit anderen
- › Sinnhaftigkeit finden und selbst konstruieren
- › Belastungsreaktionen und Symptome früh erkennen und differenzieren
- › Akzeptanz für unveränderbare Aspekte der eigenen Situation herstellen