

Mut zur Lücke Nr. 55269

Wissen und Wellness für eine wirkungsvolle Burnout Prävention und Selbstfürsorge

Wenn der Stress zu viel wird, reicht ein bisschen Wellness nicht mehr aus. Dann wird es wichtig zu verstehen, wie sich Stress bemerkbar macht, wie er sich langfristig auswirkt und vor allem was uns schützt und stärkt.

Gemeinsam halten wir einen Tag inne und widmen uns unserem eigenen Energiehaushalt, um langfristig gesund und im Beruf zu bleiben.

Inhalte

Wir als Hebammen sind oft empathisch und in Resonanz, gleichzeitig braucht es aber auch professionelle Distanz. Empathisch sein, ohne uns in einer „Retterrolle“ zu verausgaben.

Unsere Grenzen wahrnehmen und schützen und trotzdem offen bleiben für unser Gegenüber?

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei dieses Gleichgewicht (wieder) zu finden. Denn diese komplexe Beziehungsarbeit kann, durch zusätzlich belastende strukturelle Rahmenbedingungen, Erreichbarkeit und Schichtdienste, auf Dauer sehr erschöpfend sein. Wir sprechen von Erschöpfung aus Mitgefühl.

Sie erfahren mehr über Ihre persönlichen Energie-Räuber und Kraftquellen, und lernen spielerische Übungen kennen für mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Diese Kenntnisse und gelebte Achtsamkeit sind die Voraussetzung für wirksame Stressbewältigung.

Das Seminar wird Ihnen neue Perspektiven und Handlungsspielräume eröffnen, um langfristig gesund im Beruf zu bleiben.

Denn "Mothering the mother" beginnt bei uns selbst.

Methoden

- Fachlicher Input mit PowerPoint Präsentation Körper-Übungen
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen Individuelle Stressanalyse

Referentin: Rosa C. Christ,

Hebamme, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauma-Fachberaterin und SAFE-Mentorin, Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Furtwangen

Wann: 23. März 2025 von 09- 12:30 und 14-17:30 Uhr

Wo: digital, der Link wird Ihnen 2 Tage vorher per mail zugeschickt

Kosten:

Mitglieder mit Buchung Second Victim (Feb 25) und Mut zur Lücke (März 25)	120€
Mitglieder	130€
Nichtmitglieder	200€
WeHe Mitglieder	70€
WeHe Nichtmitglieder	100€

Wir bescheinigen 8 Fortbildungsstunden (6 Fach- und Methodenkompetenz, 2 Notfallmanagement)

Wir erkennen 50% der Stunden für die PA´s an