

# Mut zur Lücke

Am 23.03.25

Online



mit Rosa C. Christ  
[www.transitiontime.de](http://www.transitiontime.de)

Ort:

Bei Ihnen zuhause -  
Online

Zeiten:

09.00 h - 12.30 h  
14.00 h - 17.30 h

8 Fortbildungstunden



1-TÄGIGE FACHFORTBILDUNG  
HEBAMMENVERBAND  
BADEN- WÜRTTEMBERG

Wissen und Wellness für eine wirkungsvolle  
Burnoutprävention und Selbstfürsorge

Wenn der Stress zuviel 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.

Ihr Beitrag:

Mitglieder 130€  
Nichtmitglieder 200€  
WeHe Mitglieder 70€  
WeHe Nichtmitglieder 100€

SICHERN SIE SICH JETZT IHREN PLATZ!

Anmeldung bei Julia Turek

0176 63672631



[fortbildungsbeauftragte@hebammen-bw.de](mailto:fortbildungsbeauftragte@hebammen-bw.de)

Ihre Dozentin Rosa Caroline Christ

Seit bald 20 Jahren, begleite ich Frauen/Paare/Familien, die rund um Schwangerschaft und Geburt belastende Erfahrungen gemacht haben, oder anderweitig mit dem Thema Trauma konfrontiert sind. Als Traumafachberaterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, begleite ich auch Kolleginnen, die belastende Erfahrungen gemacht haben und biete Supervision an.

Als Dozentin und Lehrbeauftragte gebe ich in Seminaren und Fortbildungen meine Expertise und meine Erfahrung an Hebammen und andere Berufsgruppen weiter. Siehe [www.transitiontime.de](http://www.transitiontime.de)

## Inhalte

Hebammen sind oft empathisch und in Resonanz, gleichzeitig braucht es aber auch professionelle Distanz. Empathisch sein, ohne sich in einer Retterrolle zu verausgaben. Die eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen und trotzdem offen bleiben für das Gegenüber? Wie kann das gehen? 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 Powerpointpräsentation
- Körper-Übungen
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
- Individuelle Stressanalys

## Anmeldebedingungen

ONLINE -Teilnahme : via Zoom-Meeting bevor Sie sich anmelden, testen Sie bitte Ihre Technik unter : <https://zoom.us/test/>

Den Beitritts-Link senden wir Ihnen einen Tag vor Fortbildungsbeginn.

Sie benötigen zur Teilnahme eine stabile Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon und eine Webcam.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung

**SICHERN SIE SICH JETZT IHREN PLATZ**



Anmeldung bei Julia Turek  
0176 63672631



[fortbildungsbeauftragte@hebammen-bw.de](mailto:fortbildungsbeauftragte@hebammen-bw.de)