

FORTBILDUNG - INHOUSE

SELBSTFÜRSORGE IM BERUF

Zielgruppe: Pflegefachkräfte

Sie haben einen bedeutsamen Beruf: Sie pflegen, betreuen und begleiten in liebevoller Fürsorge bedürftige Menschen.

Umso bedeutsamer ist es, dass Sie sich selbst um Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern. Um den Anforderungen in Ihrem Beruf gerecht zu werden, ist es wichtig, in einer gesunden physischen, psychischen und sozialen Balance zu sein. In der Fortbildung setzen Sie sich mit verschiedenen Aspekten der eigenen körperlichen und mentalen Gesundheit auseinander.

Jetzt buchen unter
www.Katja-Ludwig-Coaching.de

ERFAHRENE REFERENTINNEN

Jana Schaller

- Psychologin
- Pflegefachkraft

Dr. Katja Ludwig

- Mediatorin
- Coach für Stressmanagement
- Erziehungswissenschaftl. (Dr. phil.)
- NLP-Master
- Personalentwicklerin



SCHWERPUNKTE

- Stressmodell nach Kaluza
- ICH im Stress (u.a Stressoren, persönliche Stressverstärker, Stressreaktionen)
- den eigenen Denkmustern auf die Schliche kommen
- Ressourcen im Pflegealltag erkennen
- Selbstreflexion

Honorar

- 1400 € netto +
Fahrkosten +
19% USt.

Termin

Sie entscheiden

- 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

KONTAKT

Dr. Katja Ludwig
0151 54872977
ludwig.katja@mail.gmx

Personalentwicklung
in sozialen Organisationen
www.katja-ludwig-coaching.de

