

Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit

Pflegende Frauen finden sich oftmals in einer doppelten Belastungssituation wieder: zum Familienmanagement in der Kernfamilie kommt die Unterstützung der alternden Eltern hinzu – bis zur Übernahme von Pflegeaufgaben.

Hier gilt es, einmal genauer hinzusehen und hineinzuspüren: wie erlebe ich Selbstfürsorge und was kann ich tun, um gut in meiner Mitte zu sein? Welche Rollen habe ich im Familiengefüge und wie gestalte ich diese darin?

Dieser Workshop unterstützt pflegende Frauen, mehr Klarheit in Bezug auf ihre Lebensziele und Rollen zu gewinnen.

Inhalte:

- Selbstfürsorge und Sorge für andere
- Rollenklärung
- Lebensziele erforschen
- Techniken der Selbstempathie
- Entspannungsübungen

Referentin:

Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin,
Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg,
Fulda

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mind. 5 und max. 12 Teilnehmerinnen bei einer Präsenzveranstaltung und 25 online

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder einen Workshop mit 4 Zeitstunden. Beide Formate sind online durchführbar

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Präsenz: Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Pinnwand, Flipchart,
Moderationskoffer, Stühle in U-Form;
Online: WLAN-Zugang, Laptop, Kamera

Maximale Entfernung:

80 km ab Wohnort (Fulda bzw. Ober-Ramstadt)