



Fortbildungen

Durch Achtsamkeit und Vertrauen Burnout vorbeugen und Resilienz stärken

Termin: Di. 29.10.2024

Uhrzeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: St. Maria,
Clubraum

■ **Beschreibung:** Durch Achtsamkeit und Vertrauen Burnout vorbeugen und Resilienz stärken. Durch achtsames

Wahrnehmen eigener Bedürfnisse werden die Stressregulationsfähigkeit und die eigenen Kräfte gestärkt. Gelassenheit, Vertrauen und Kreativität entfalten sich und das Leben wird als stimmig empfunden. Grundlage dazu bietet die dialogische Gesprächsweise der Salutogenen Kommunikation.

■ **Ziele:** Stärkung eigener Selbstheilungskräfte und Ressourcen.

■ **Inhalte:** Achtsamkeit, Resilienz, kraftvolle Bilder, Salutogenese.

■ **Methoden:** Impulse, Gruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Bilder.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Di. 01.10.2024

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Maria Sailer

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

