

# Resilienz– zu anderen schauen und dabei gesund bleiben

## Resilienz – zu anderen schauen und dabei gesund bleiben

Gut entwickelte Resilienz erlaubt es, mit den alltäglichen Herausforderungen in der Pflege konstruktiver umzugehen. Resilienz ist dabei eine Schlüsselkompetenz, um sich um andere zu kümmern und gleichzeitig dem eigenen Energiemanagement Sorge zu tragen. Ein praxisnaher, abwechslungsreicher, kreativer und spielerischer Workshop, der Ihnen anhand des Resilienzrades mit seinen 8 Faktoren, Schlüsselkompetenzen aufzeigt, wie Sie anspruchsvolle Situationen gelassener angehen und zum persönlichen Wachstum nutzen können. Sie stärken dabei Ihre persönliche Resilienz und fördern eine positive Stressbewältigung.

Die Teilnehmenden:

- verstehen den Begriff Resilienz und seine Bedeutung
- kennen das Resilienz Rad mit den 8 Resilienz Faktoren
- sind sich der eigenen Resilienz-Kompetenzen bewusst
- verstehen Stärkungsmechanismen der eigenen Resilienz und können diese im eigene Pflegealltag einbringen

### Adressatinnen und Adressaten:

Fachpersonen auf Sekundär- und Tertiärstufe mit direktem Kontakt zu Patienten und Bewohnern in Leitungsfunktionen.

<b>Datum:</b>	<b>Donnerstag, 23. März 2023</b>
<b>Zeit:</b>	09.00 - 17.00 Uhr inkl. Pausen
<b>Ort:</b>	Zentrum Borromäum, Byfangweg 6, 4051 Basel
<b>Kosten:</b>	SBK-Mitglieder Fr. 230.– / Nicht-Mitglieder Fr. 310.–

\* Betriebe erhalten bei Anmeldung von mind. 5 Personen 10% Rabatt, sofern die Kursgrösse mindestens 10 Personen beträgt.

**Teilnehmerzahl:** Maximal 20 Personen.

**Kursleitung:** Nina Oehler, Psychologin MSc Coach und Erwachsenenbildnerin, Mitarbeiterin Resilienz Zentrum Schweiz.

**ANMELDUNG** Sofern bei der Kursausschreibung nichts anderes vermerkt bis 31 Tage vor dem Kursdatum.

## **Abmeldung:**

15 Tage vor Kursbeginn

Wenn keine Ersatzteilnehmerin, kein Ersatzteilnehmer ernannt wird, verrechnen wir nach Ablauf der Anmeldefrist bis

50%, 14 bis 0 Tage 100% der Kurskosten. In jedem Fall aber Fr. 50.- als Bearbeitungsgebühr.

- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK Sektion Basel-Stadt / Basel-Landschaft
- Leimenstrasse 52, 4051 Basel, Tel: 061 272 64 05, [info@sbk-bsbl.ch](mailto:info@sbk-bsbl.ch)