

Fachkurs

# Achtsam durch den Pflegealltag

1 Tag | 26. April 2024 oder 09. August 2024 | 09.05-16.45 Uhr | CHF 250.-

Achtsamkeit ist in der heutigen, schnelllebigen und leistungsorientierten Welt eines der wichtigsten Themen. Fühlst du dich oft gestresst? Verlierst du manchmal fast den Überblick im Pflegealltag? Kommst Du nach dem Schichtdienst nur schwer zur Ruhe? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich! In diesem Fachkurs lernst Du das Thema Achtsamkeit kennen und erhältst praktische Ansätze, wie Du mit mehr Ruhe, Konzentration und Fokus durch den Stationsalltag gehen kannst.

## Zielgruppe

- ✓ AGS
- ✓ FaGe EFZ
- ✓ dipl. Pflegefachpersonen HF
- ✓ dipl. Expertinnen/Experten NDS
- ✓ alle am Thema interessierten Personen

## Inhalte

- ✓ Grundwissen zum Thema Achtsamkeit
- ✓ Die Wunder von Deinem Fokus
- ✓ Praktische Anleitung zu Atemübungen und Meditation
- ✓ Wie Du Achtsamkeit in Deinen Pflegealltag einbauen kannst
- ✓ Glaubenssätze und deren Wirkung auf unser Handeln
- ✓ Individuelle Zielsetzung für den eigenen Praxisalltag

## Kompetenzen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- ✓ lernen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrem Berufsalltag kennen.
- ✓ sind sich der Macht des eigenen Fokus bewusst und wenden dies in ihrem Alltag an.
- ✓ verfügen über praktische Fertigkeiten, um ihren Alltag mit mehr Ruhe und Konzentration zu bewältigen.

## Dozierende

Tanja Ringgenberg, dipl. Pflegefachfrau HF und Coach

## Kursort

XUND Bildungszentrum | Kantonsspital 46 | 6000 Luzern  
16

Online anmelden  
xund.ch

XUND Bildungszentrum  
weiterbildung@xund.ch  
041 220 82 04