

Januar

„Aktivierung in der Altenpflege“

- Bewegungsübungen
- Wortspiele
- Sinnesübungen
- Sitztanz
- Musiktherapie
- Tipp's zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Februar

„Die Gruppe“

- Welche Dynamik gibt es in unserer Gruppe?
- Arbeitsgruppe oder Dream-Team? – Wie effektiv sind wir?
- Individuelle Schwächen und Stärken nutzen?

März

„Umgang mit Stress“

- Physische und psychische Warnzeichen des Körpers kennen lernen
- Analyse der persönlichen Stressoren
- Zehn Schritte zur Bewältigung ihres Berufsstress

April

„Was die Natur uns bietet“

- Heilkräuter, Heilpflanzen
- Aromatherapie
- Wickel und Auflagen
- Mit Nahrungsmitteln gezielt Beschwerden lindern

Mai

„Anleitung zum glücklich sein“

- Test: Wohlfühl-Index
- „genießen lernen“
- Lachen als Medizin
- Was ist für mich Glück?
- Die Macht der Gedanken
- Beziehungen, Kontakte, Kuscheln,
- Wie man Freunde gewinnt

Juni

„Kommunikation“

- Wir analysieren eine Gesprächssituation
- Reflektion der Körpersprache und des Sprachmusters
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Transaktionsanalyse

Juli

„Burnout“

- Entstehungsmechanismen
- Symptome
- Welche Auswirkungen hat Burnout auf den Mitarbeiter
- Bewältigungsstrategien

August

„Basale Stimulation“

- Zentrale Ziele
- Visuelle Stimulation
- Anregende / beruhigende Waschungen und Einreibungen
- Atemstimulation
- Basale Stimulation bei Schluckstörungen
- Selbsterfahrung

September

„Hilfe in Krisensituationen“

- Praxisbezogenes Konfliktmanagement
- Konfliktfelder und Lösungsmuster
- Konstruktive Kritik üben
- Krisenintervention

Oktober

„Sich und andere besser kennen lernen“

- Individuelle Persönlichkeitstests
- Die eigenen Stärken und Schwächen erkennen
- Das Selbstwertgefühl stärken
- Was man gelernt hat, kann man auch wieder „verlernen“
- Welche Werte und Normen bestimmen mich
- Lebensstilanalyse

November

„Die Arbeitssituation“

- Analyse positiver und negativer Arbeitsbedingungen
- Wie kann die Arbeitszufriedenheit verbessert werden
- Wo sind berufliche Belastungen

Dezember

„Zeit- und Zielmanagement“

- Techniken zur Planung und Organisation
- Wir entwickeln Visionen
- Prioritäten setzen
- „nein – sagen“ lernen, Grenzen setzen
- Selbsteinschätzung: Wo sind meine Zeitdiebe
- Die Ziele mit Leidenschaft verwirklichen
- Führen durch Delegation

Inhouse-Schulungen

Termine nach Vereinbarung

Gruppengröße:

min. 6 Pers., max 25 Pers.

Seminarkosten:

Pro Teilnehmer 28,00€ / 90 Min

Seminardauer jeweils 90 Min

Fahrtkosten: 0,40 Euro / km

Martha Heinemann

Lehrerin für Gesundheitsfachberufe

Leitung der „**mobilen Gesundheitsschule**“

Brensbacher Str. 25

64395 Brensbach

Tel: 06161 314477

Fax: 06161 8353

Mobil: 015209809514

info@mobile-gesundheitsschule.de

www.mobile-gesundheitsschule.de



Mobile Gesundheitsschule

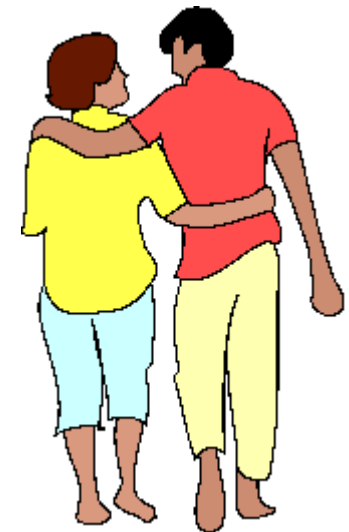
Fortbildungszentrum für Fragen rund um die Gesundheit

**Stabile, belastbare
Persönlichkeiten in der
Pflege:**

Das

“WIR”

fördern-



**und ein positives Jahr in
Ihrer Einrichtung gestalten!**