

Pflege in Balance

- Karin Maiwald -



Pflege, Beruf und Familie vereinbaren

Wo bleibe ich dabei als pflegender Angehöriger?

Eine Pflegetätigkeit ist eine herausfordernde Tätigkeit. Wenn man dann noch den Spagat zwischen Pflege, Beruf und Familie schaffen muss, kommt man schnell an seine Grenzen. Daher möchten wir Sie auf zwei Auszeitmöglichkeiten aufmerksam machen, damit Sie trotz Pflegetätigkeit in Balance bleiben!

Heute pflege ich mal mich!

- Eine Auszeit für pflegende Angehörige –
Ein Tag voller Entspannung, Austausch und Ideen für den Pflegealltag!

Gute Pflege geht nur dann gut, wenn es dem Pflegenden gut geht!

- Wie komme/bleibe ich in meiner vollen Kraft
- Welche Hilfemöglichkeiten von außen/innen gibt es
- Was sind meine Energiefresser
- Was tut mir gut - Energiequellen
- Grenzen setzen
- Umgang mit heftigen Gefühlen
- Zeitmanagement – alles dauert länger
- Vereinbaren und halten von „ICH-Terminen“

Termine 2022:

Samstag, 10.09.2022 von 09:30 bis 16:00 Uhr, DGH Göttingen, Volkshochschule des Landkreises Marburg-Biedenkopf, Tel. 06421 4056710, Kurs-Nr. AM30435LA

Samstag, 01.10.2022 von 09:30 bis 16:00 Uhr in den Räumen der Familienbildungsstätte Marburg, Tel. 06421 17508-0, Kurs-Nr. H14-100