



evitare

Unternehmensberatung + Akademie

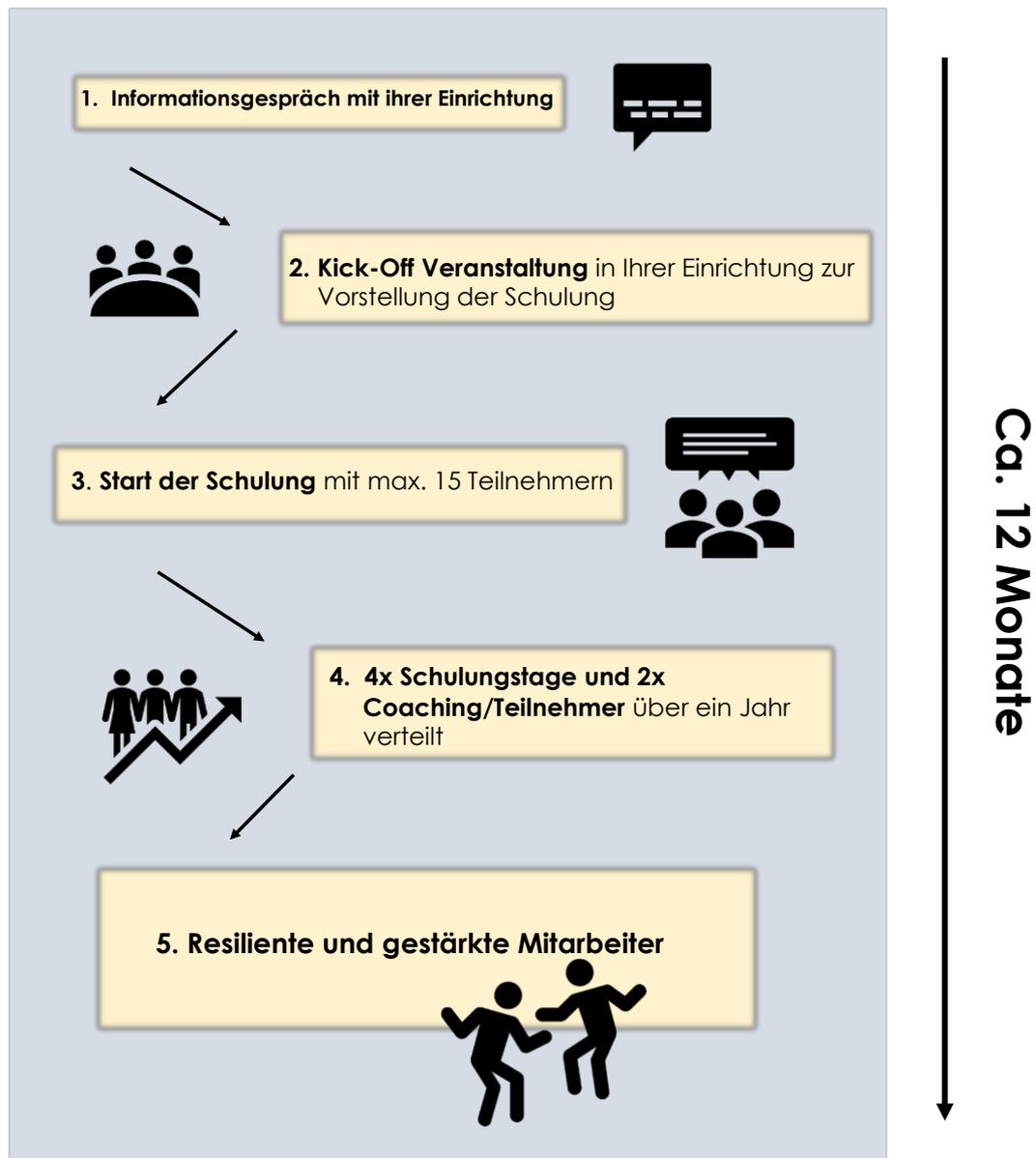
evitare Gesundheit

Mit Möglichkeit zur
staatlichen Förderung

„besser fühlen, besser leben,
besser arbeiten“

Das **evitare** Programm zur **psychischen Gesundheitsförderung** stellt die **Burnout-Prävention** von **Pflegekräften** in den Fokus. Schon seit vielen Jahren begleiten wir Menschen in Unternehmen sowohl auf der organisatorischen wie auf der persönlichen Ebene. In diesem Programmheft finden Sie die **aktuellen Inhalte** und **Rahmenbedingungen** zur Durchführung Ihrer eigenen **psychischen Gesundheitsförderung** in Ihrer Einrichtung.

Durch Persönlichkeitsentwicklung gelingt es, die eigenen Ressourcen zu stärken und gegenüber äußeren Stressoren gewappnet zu sein. Es gilt, psychischer Überlastung entgegenzuwirken. Hieraus resultieren oft eine größere Eigenverantwortlichkeit und Haltung. Die Praxis zeigt, dass die Mitarbeitenden danach oft deutlich zufriedener sind und ihr Umfeld aktiver mitgestalten. Dies hat langfristige Wirkung auf ihre Personalentwicklung- und Mitarbeiterbindung. Denn nur innerlich gesunde Menschen bilden die Basis eines erfolgreichen Unternehmens. Hierzu implementieren wir Jahres-Gruppen, die in 4 Schulungstagen über ein Jahr verteilt Handwerkszeug zur Persönlichkeitsentwicklung an die Hand bekommen.



Kick-Off: „besser fühlen, besser leben, besser arbeiten“

Wir geben Ihnen und Ihren Mitarbeitenden einen Überblick zu den Themen Mitarbeitermotivation, Burnout-Prävention und Persönlichkeitsentwicklung. Wir lassen sie persönlich erleben, was es bedeutet, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln und dieses auch mit anderen Menschen zu teilen. Hierzu werben wir bei Ihrer Mitarbeiterschaft für die Teilnahme an einer Jahres-schulung (max. 15 Teilnehmende).

Dauer: ca. 60 Minuten mit Podiumsdiskussion

„Psychische Gesundheitsförderung“ in 4 Modulen für maximal 15 Mitarbeiter

Ziel: Stärkung und Entwicklung psychischer Ressourcen zur Bewältigung von privaten und beruflichen Alltagssituationen von Mitarbeitenden der Pflege

Modul 1

Stress

Themen: Definition Stress /Stress und Burnout im Beruf und der Familie / Stresstest /Identifikation individueller Stressoren zur Lösung familiärer und beruflicher Konflikte (z.B. Rollen-Konflikte)

Dauer: 1 Schulungstage

Modul 2

Einfluss der Prägung auf unsere Persönlichkeit

Themen: Eigenes Selbstbild und innere Glaubenssätze/
Ein bewusster Umgang mit - unbewussten Begrenzungen – Glaubenssätzen – Ressourcen

Dauer: 1 Schulungstag

Modul 3

Die Bedeutung von Resilienz im Alltag

Themen: Resilienz entwickeln/ Wie kann ich in meinen verschiedenen Rollen (Pflegekraft, Familie, pflegebedürftige Angehörige) von diesem Wissen profitieren

Dauer: 1 Schulungstag

Modul 4

Stärken stärken

Themen: Der Einfluss unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Gesundheit und Zufriedenheit / Herausarbeiten der individuellen Stärken und Kompetenzen der Teilnehmer.

Dauer: 1 Schulungstag

Ergänzendes Coaching der Teilnehmer

Jeder Teilnehmer erhält im Laufe der Fortbildung zwei Einzelcoachings. Um eine nachhaltige Verbesserung der Resilienz zu erreichen, ist es notwendig das Wissen aus den Modulen in die individuellen Leben zu integrieren.

Weitere Informationen und Anmeldung:



In der Spitze 25
56626 Andernach

Tel: 02636 96 95 630

info@evitare.de
www.evitare.de

evitare Gesundheit Das sind wir

Garmin Rickers



Selbstständige Kauffrau, Diplom Lebensberaterin, Coach, Mediatorin,
Leitung der Firma evitare

Für weitere Fragen erreichen Sie mich

Fon: 02636 / 96 95 630
Mobil: 0171 3305963
Mail: garmin@evitare.de

Christian Rickers



M.Sc. Wirtschaftspsychologie (i.A.), B.A. Sportwissenschaften,
systemischer Coach

Für weitere Fragen erreichen Sie mich

Fon: 02636 / 96 95 630
Mobil: 0176 23426799
Mail: christian@evitare.de