

## > „Wohin mit Oma wenn ich arbeite?“

ZUR VEREINBARKEIT VON PFLEGEVERANTWORTUNG  
UND BERUFSTÄTIGKEIT

Da ein Pflegefall innerhalb der Familie zwar absehbar, aber nicht wirklich planbar ist, kommt er für die Betroffenen meist überraschend und plötzlich und sie fühlen sich der Situation ausgeliefert und langfristig überfordert. Daher scheint es sinnvoll und ratsam, sich schon frühzeitig – im Idealfall bevor ein Angehöriger zum Pflegefall wird – mit dem Thema Pflege zu beschäftigen, sich zu informieren und Unterstützungsangebote rund um die Pflege eines Angehörigen kennen zu lernen.

Ziel des Impuls-Vortrages ist es, eine erste Orientierung zu bieten, sich dem Thema „Pflege“ zu nähern, um im „Ernstfall“ eine Entscheidung treffen zu können, die sowohl den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen als auch der Pflegenden gerecht wird. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie trotz Pflegeverantwortung eine zufriedenstellende Work-Life-Balance hergestellt bzw. aufrechterhalten werden kann.



DAUER:  
45-60 min. / Impuls-Vortrag

> MEHR INFOS

## > Achtsam@live impuls

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG

1. Definition von Achtsamkeit
2. Achtsamkeit ist nicht nur Entspannung – was dann?
3. Autopilot und Gewohnheiten
4. Innehalten und Aufmerksamkeitslenkung als Basis von Stressbewältigung
5. Entwicklung, Struktur und Wirkung von MBSR
6. Überblick über ausgewählte Methoden des MBSR
  - Body Scan
  - Sitzmeditation
  - Achtsame Bewegung
  - Gehmeditation
7. Achtsamkeit im Arbeitsalltag
8. Ideen zum weiteren Vertiefen von MBSR



DAUER:  
45-60 min. / Impuls-Vortrag

> MEHR INFOS