



Praxis Wege zum Sein

Die Forschungsgruppe Pflege und Gesundheit e.V. (PuG) startet mit einem interessanten Angebot in das Neue Jahr. Im Rahmen eines Forschungsprojektes bezüglich Burnout wird ab Sommer 2006 ein Anti-Stress-Seminar speziell für professionell Pflegende stattfinden.

Das Seminar trägt den Titel: ***Die eigene Mitte finden – Stressabbau speziell für Menschen in pflegenden Berufen.***

Der pflegerische Beruf fordert in zunehmendem Maße in vielerlei Hinsicht. Beruflicher Stress kann das gesunde Gleichgewicht stören und sich auf das Privatleben auswirken. Oft registrieren gerade Menschen im Pflegeberuf viel zu spät die Warnsignale des Körpers und gehen weit über ihre Grenzen hinaus.

Selbstpflege kommt gerade bei Pflegenden häufig viel zu kurz.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer/innen die Möglichkeit haben, sich mit ihren Stressoren als auch den Quellen, aus denen sie ihre Energie schöpfen, auseinander zu setzen und Wege zu finden, um ihr eigenes Wohlbefinden wieder ein wenig mehr in den Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns zu rücken.

Das Seminar wird von Eva Herrmann, Dipl. Pflegewirtin (FH) und Mitarbeiterin der Forschungsgruppe sowie von Eva Marie Lürken, Heilpraktikerin für Psychotherapie, geleitet werden. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie bei E.M. Lürken (Tel. 02502/8594).