



## Resilienz - Was Pflegende stark macht und sie gesund hält

Das Modell Resilienz dient dazu belastende und herausfordernde Pflegesituationen einzuordnen und sich eine angenehmere Umgangsart anzueignen. Die Vermittlung der Theorie und das aktive Erlernen praktischer Übungen haben zum Ziel, das Wohlbefinden zu fördern und die eigenen Reaktionen auf Widrigkeiten am Arbeitsplatz beeinflussbarer zu erleben. Die Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit im Umgang mit arbeitsbedingtem Stress nützt der Person selbst, dem/-r Patienten/-in und dessen Angehörigen wie auch dem ganzen Team.

Zielgruppe Pflegefachpersonen, Stationsleitungen und FaGe EFZ

Ziel/Inhalt Die Teilnehmer\*innen

- kennen die 7 Faktoren der Resilienz und können eine mögliche Entstehung von Stress aufzeigen
- erkennen ihre eigenen Ressourcen und Stressoren
- können Strategien zur bewussten Regulation von ihren Gedanken und Emotionen im Alltagsstress selber anwenden
- erkennen ihren Handlungsspielraum um selbstwirksam mit den Stressoren umzugehen
- entwickeln für sich selbst ein Notfall- und Präventions-Paket

Datum/Zeit 03.04.2024 / 08.00 - 16.00 Uhr  
04.09.2024 / 08.00 - 16.00 Uhr

Dauer 1 Tag

Leitung Corina Sgier, Pflegeexpertin und Resilienztrainerin

Schulungsort Haus D (03.04.2024) / Pavillon E3 (04.09.2024)

Kosten Fr. 250.-

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung später als 5 Wochen vor Kursbeginn sowie bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die Hälfte der Kosten in Rechnung gestellt.

Organisation Sekretariat Departement Fachpflege und Soziales  
E-Mail: [bildung.pflege@stadtspital.ch](mailto:bildung.pflege@stadtspital.ch) Tel. 044 416 60 12