## UNSERE VISION

Wir haben den Bereich Online-Kurs, der in vielen beruflichen Bereichen schon lange als Fortbildungs-Medium genutzt wird, auf die Situation der Pflege angepasst. Wir wollen Lust darauf machen, das Selbstfürsorge und Stressmanagement Spaß machen kann und zudem noch wirksam ist. Wir wollen Ihnen ein neues, modernes, zeit- und ortunabhängiges Konzept dazu anbieten. Der niederschwellige Zugang für jede Pflegeperson zu unserem Online-Kurs ist uns dabei besonders wichtig. Jedes Smartphone ermöglicht die Teilnahme. Zudem ist der Kurs gänzlich kostenfrei.
Dadurch sind sie nicht von ihrem Träger oder Arbeitgeber abhängig. Selbstfürsorge kann man nicht verordnen.
Unser Online-Kurs ist darum ein Angebot an alle, die für sich Stress mindern und gesünder, ob in der Arbeit oder im Privaten, leben wollen.

## RESÜMEE

Der Fokus beruflicher Pflege liegt auf der Fürsorgearbeit für andere Menschen. Dabei kommen die Pflegenden selbst oft zu kurz. Selbstsorge und Achtsamkeit für die eigene Person fällt Pflegenden sehr häufig schwer. Der eigenen Gesundheit wird viel zu wenig Aufmerksamkeit zuteil.

Es ist besonders wichtig, einen Teil der Fürsorge, die Sie anderen tagtäglich so selbstverständlich zur Verfügung stellen, sich selbst zu schenken.

## KONTAKT


KORIAN STIFTUNG
FÜR PFLEGE UND WÜRDEVOLLES ALTERN

Neumarkter Straße 59 - 61
81673 München
Mobil 0151-56004900
info@korian-stiftung.de
www.korian-stiftung.de


KORIAN STIFTUNG FÜR PFLEGE
UND WÜRDEVOLLES ALTERN

AUSZEIT ICHZEIT

Stressmanagement Online Kurs
speziell für Pflegekräfte

## UNSERE EXPERTEN

Die einzelnen Module wurden von Expertinnen, die zum größten Teil selbst aus der Pflege kommen, erarbeitet. Der Online-Kurs kann unabhängig von Schichtdiensten, vom Träger oder vom Arbeitgeber genutzt werden. Da er kostenfrei zur Verfügung gestellt wird, brauchen Sie lediglich ein Smartphone um an dem Kurs im eigenen Rhythmus teilnehmen zu können.

Stress und Burn Out sind für viele Pflegepersonen der Hauptgrund für Krankmeldungen oder gar das Ausscheiden aus dem Beruf, dem „Pflexit“. Der Online-Kurs bietet die Möglichkeit Achtsamkeit und Selbstfürsorge für die eigene Person zu entwickeln, da dies bei Pflegenden oft zu kurz kommt.

## UNSERE KURSINHALTE

1. Stress und die Auswirkungen
2. Die Pflege pflegen
3. Ernährung
4. Mentale Gesundheit
5. Gesundes Atmen
6. Kommunikation
7. Ich bin Teil vom Ganzen - eigene Anteile erkennen

## UNSER ONLINE - KONZEPT

Unser kostenfreier Online-Kurs mit dem Fokus Stressmanagement und Selbstfürsorge soll es Ihnen möglich machen, sich orts- und zeitunabhängig mit dem Thema Stress und dessen Vermeidung zu befassen und persönlich davon zu profitieren. Die Kursinhalte werden in einem Baukasten zusammengestellt und auf einer Internet-Kursplattform präsentiert. Der Online-Kurs wurde speziell für den Arbeitsbereich Pflege, mit dessen Besonderheiten, entwickelt. Gezielte Stressmanagement Strategien sollen die Pflegepersonen dazu befähigen, mit Stresssituationen entspannter zurecht zu kommen.

Der Online- Kurs soll Sie in die Lage versetzen, den inneren und äußeren Stress ihres Arbeitsalltages zu erkennen, ihm zu begegnen und zu entschärfen.