



Marcus Eckert

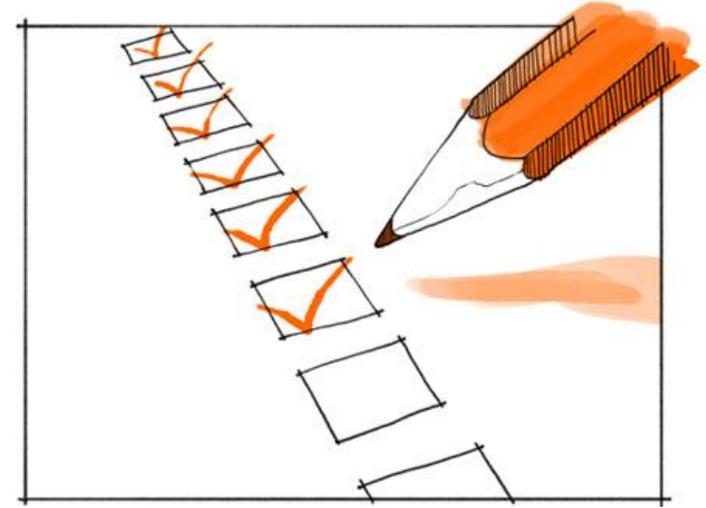
Stark im Stress

für Gesundheits- und Pflegeberufe

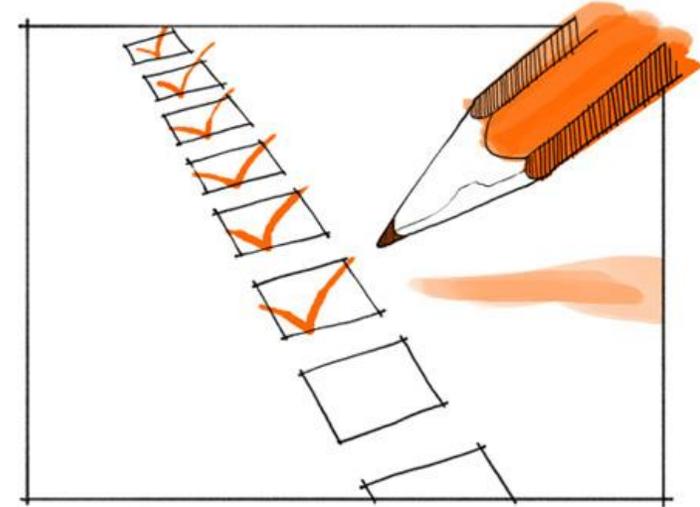


Workshop: Gefühlsarbeit in der Pflege und professionelle Empathie

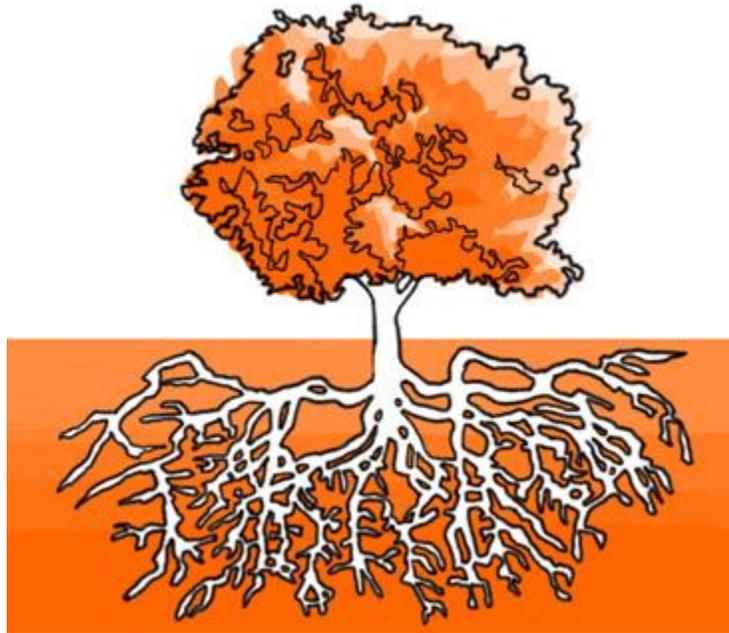
- Entstehung negativer Emotionen
- Übungen zur Regulation körperlicher Erregung
- Eigene Stärken erkennen und würdigen



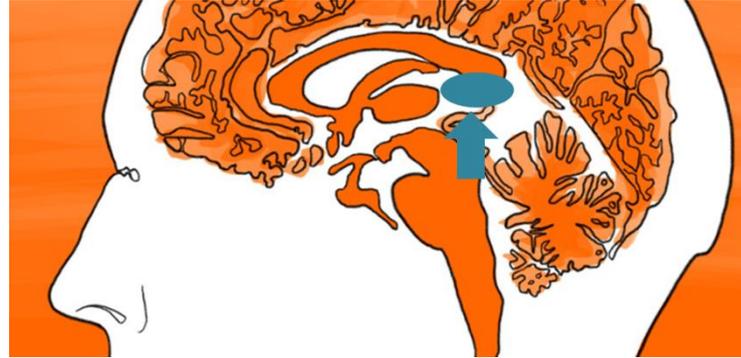
- **Entstehung negativer Emotionen**
- Übungen zur Regulation körperlicher Erregung
- Eigene Stärken erkennen und würdigen



Eine praktische Übung vorweg...



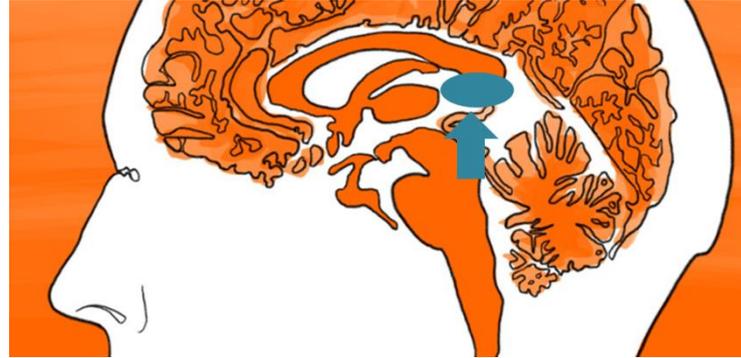
Entstehung von Stress und negativen Emotionen



- Aufmerksamkeit
- Anspannung
- Schneller Atem
- Herzschlag
- Blutdruck

Vorbereitung: Kampf oder Flucht

Entstehung von Stress und negativen Emotionen



Stressor



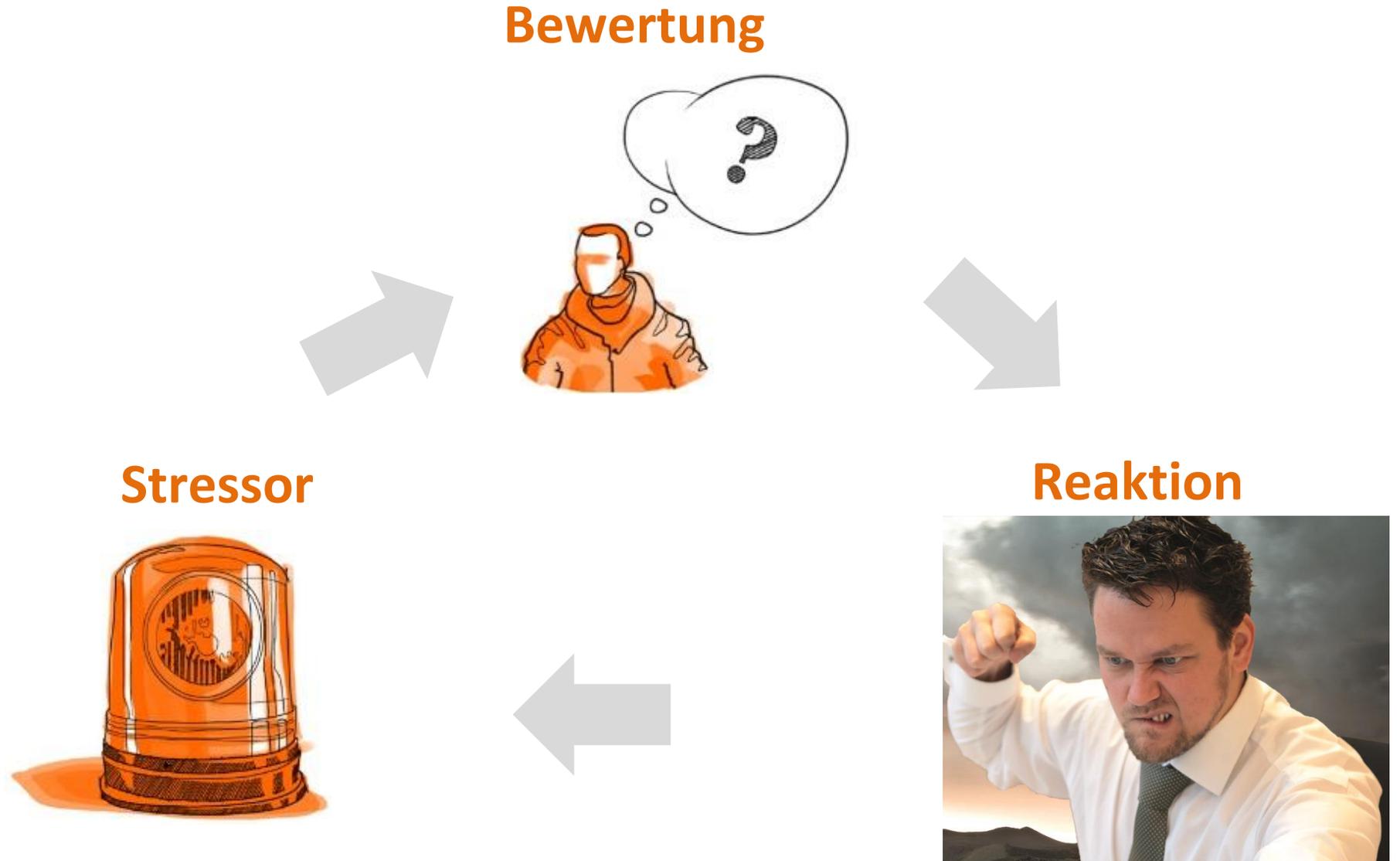
Bewertung



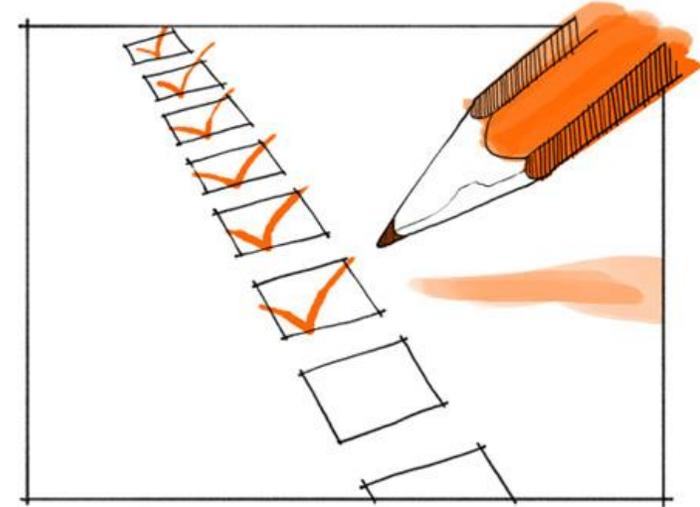
Reaktion

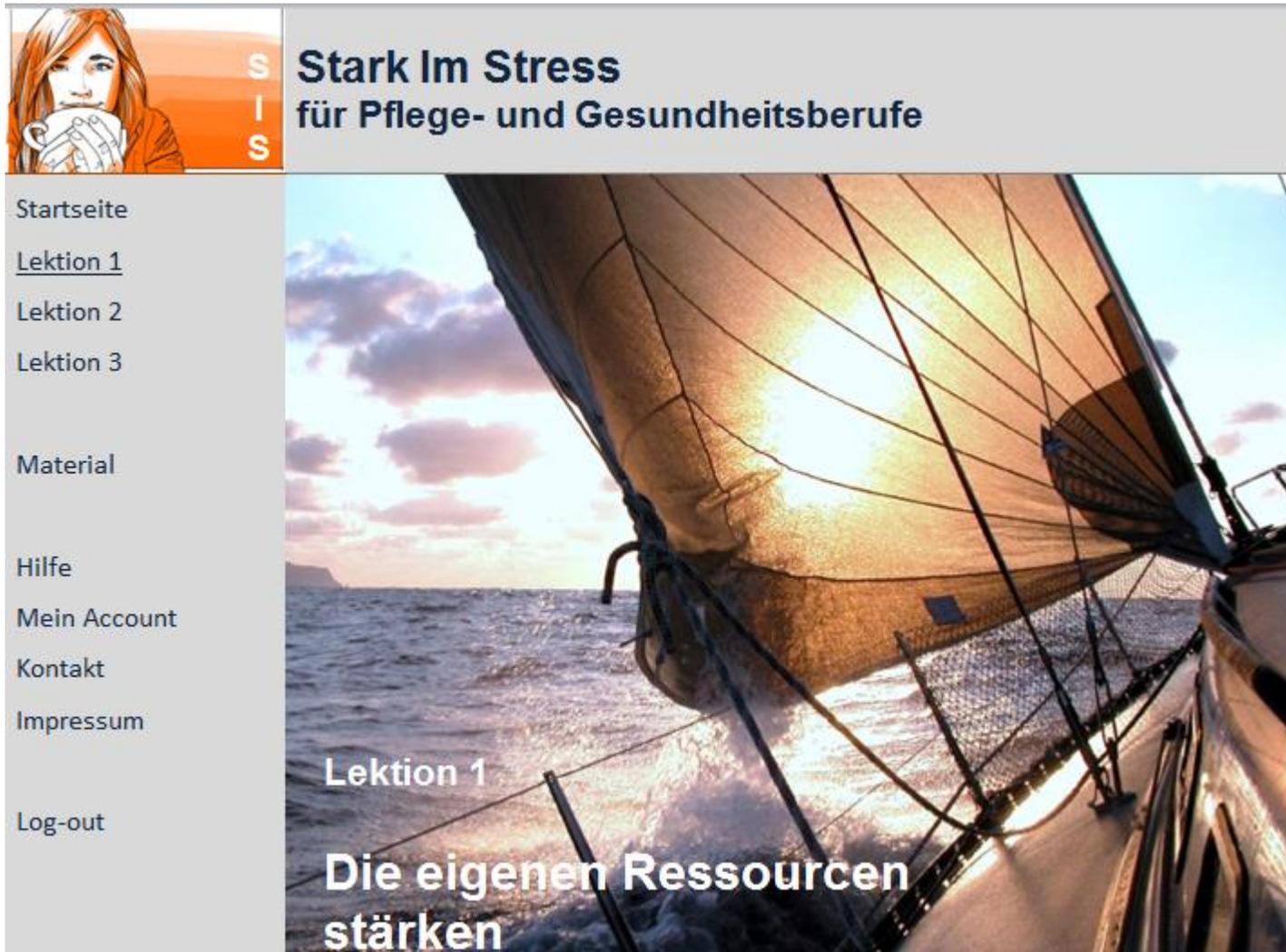


Entstehung von Stress und negativen Emotionen



- Entstehung negativer Emotionen
- **Übungen zur Regulation körperlicher Erregung**
- Eigene Stärken erkennen und würdigen





SIS **Stark Im Stress**
für Pflege- und Gesundheitsberufe

Startseite
Lektion 1
Lektion 2
Lektion 3

Material

Hilfe
Mein Account
Kontakt
Impressum

Log-out

Lektion 1
Die eigenen Ressourcen stärken

Lektion 1

- Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit

Lektion 2

- Annehmen
- Selbstwertschätzung

Lektion 3

- Kognitives Umdeuten
- Verhalten ändern



SIS Stark Im Stress
für Pflege- und Gesundheitsberufe

Startseite
Lektion 1
Lektion 2
Lektion 3
Material
Hilfe
Mein Account
Kontakt
Impressum
Log-out

Lektion 1
Die eigenen Ressourcen stärken

Lektion 1

- Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit

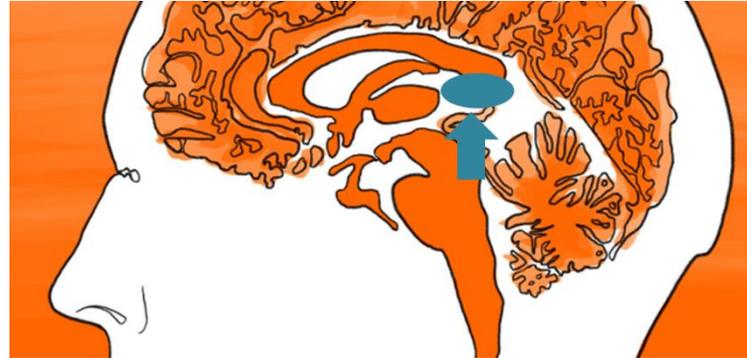
Lektion 2

- Annehmen
- Selbstwertschätzung

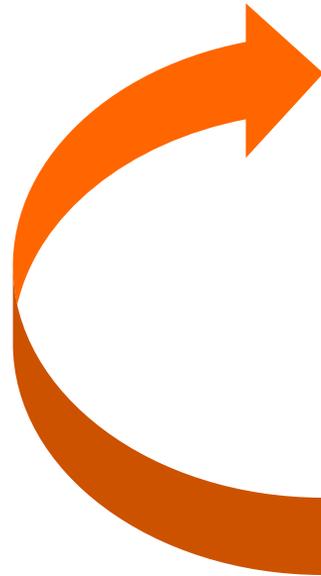
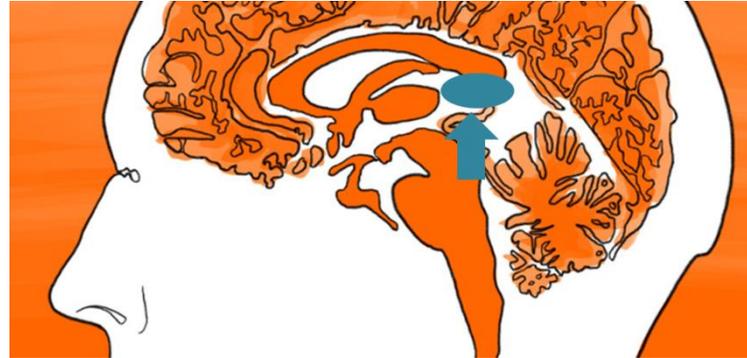
Lektion 3

- Kognitives Umdeuten
- Verhalten ändern

Warum wirkt Entspannung?



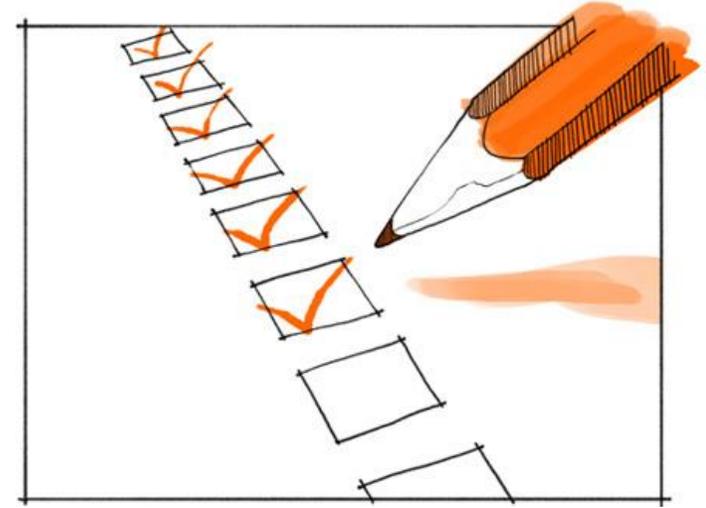
Warum wirkt Achtsamkeit?



Bewertung



- Entstehung negativer Emotionen
- Übungen zur Regulation körperlicher Erregung
- **Eigene Stärken erkennen und würdigen**





SIS **Stark Im Stress**
für Pflege- und Gesundheitsberufe

Startseite
Lektion 1
Lektion 2
Lektion 3

Material

Hilfe
Mein Account
Kontakt
Impressum

Log-out

Lektion 2
Stress und negative Gefühle annehmen

Lektion 1

- Muskelentspannung (PMR)
- Achtsamkeit

Lektion 2

- Annehmen
- **Selbstwertschätzung**

Lektion 3

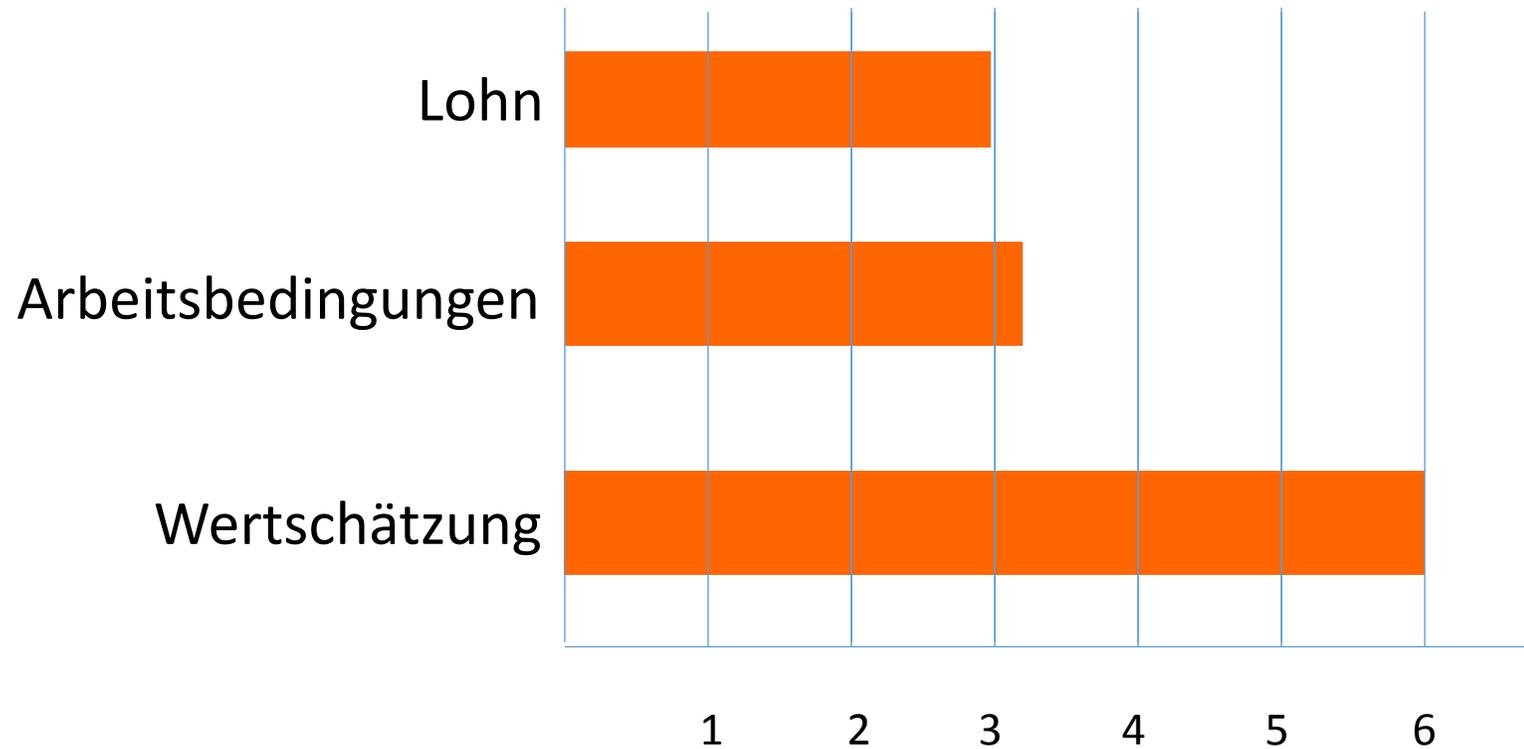
- Kognitives Umdeuten
- Verhalten ändern

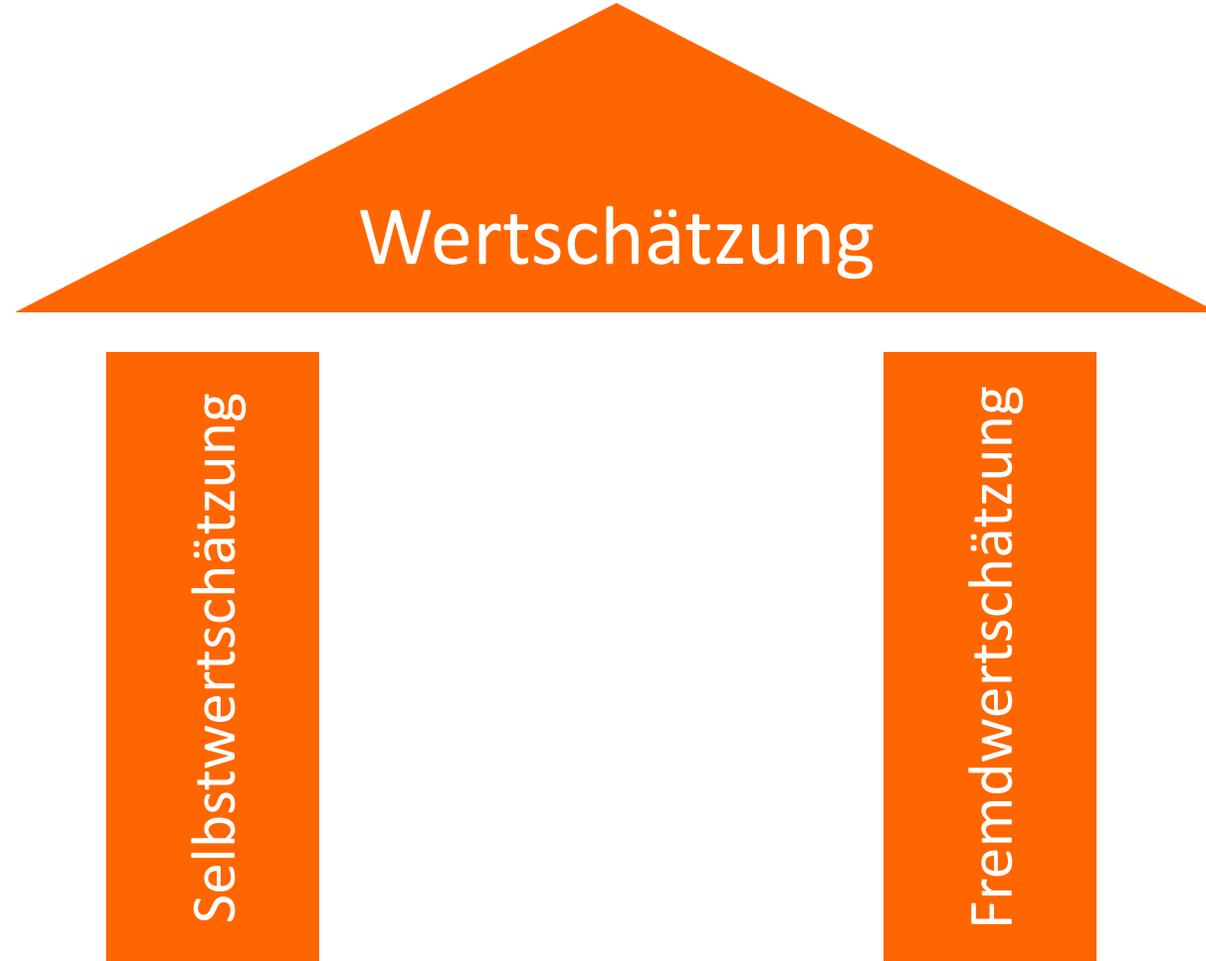
Anforderungen



Lohn

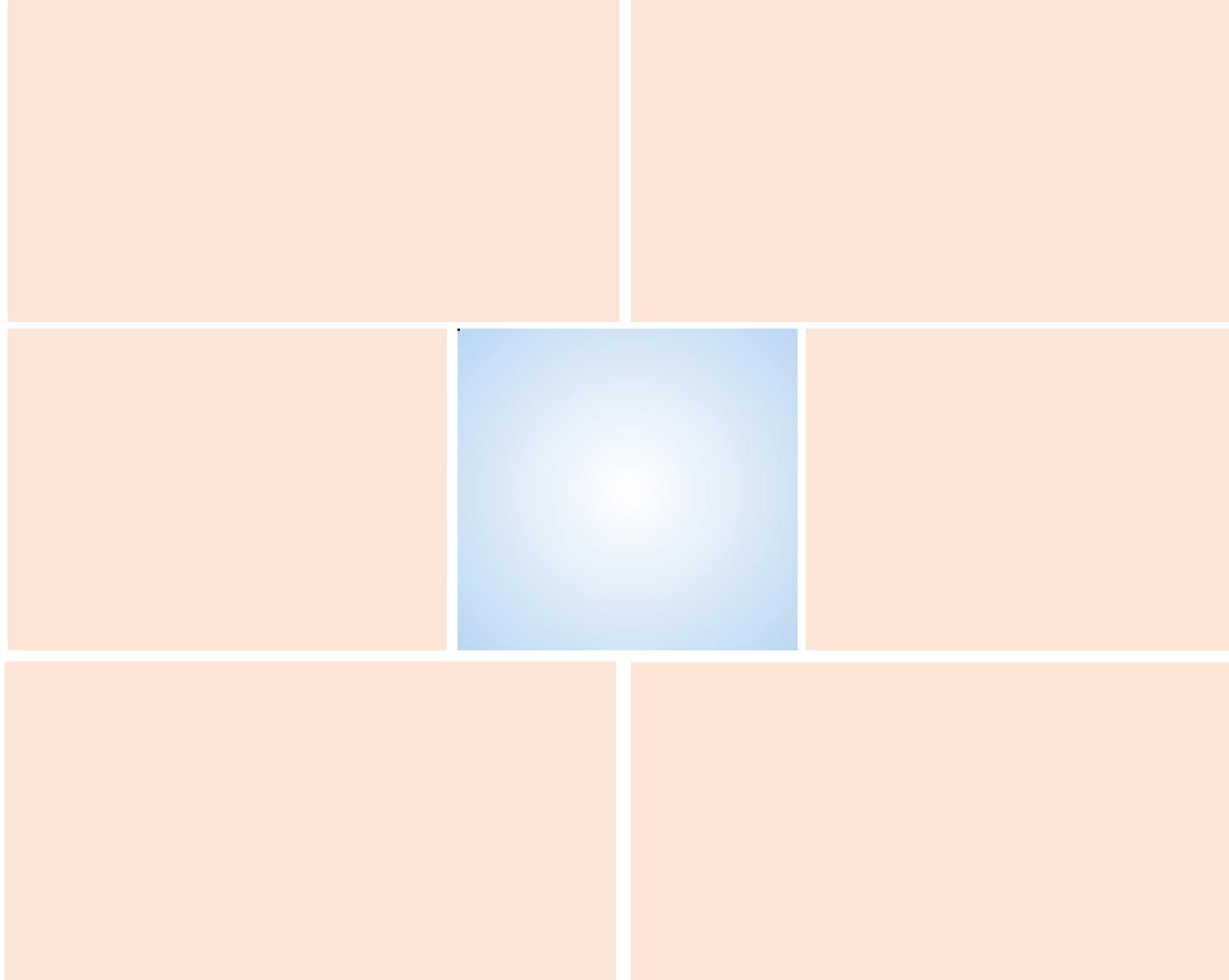
Gratifikations-Imbalance







Selbstwertschätzung



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich außer meiner Leistung an mir?



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

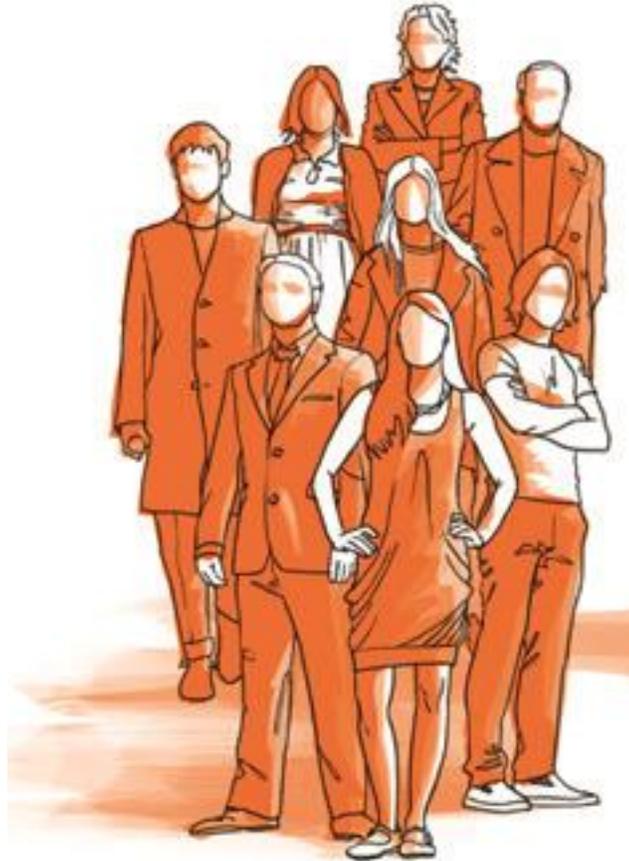
Woher hatte ich die Kraft dafür?

Was mögen andere an mir?

Was mag ich außer meiner Leistung an mir?



Fremdwertschätzung



Ausblick und Feedback

