



Resilienz ist mehr als Widerstandskraft – sie hilft, Belastungen im Betreuungsalltag mit innerer Stärke zu begegnen. Dieses Fortbildungsmodul zeigt Ihnen, wie Sie Stressoren erkennen, wirksame Strategien zur Stressbewältigung anwenden und die 7 Säulen der Resilienz gezielt für Ihre Selbstfürsorge nutzen. Erleben Sie, wie lösungsorientiertes Denken neue Energie und Gelassenheit in Ihren Pflegealltag bringt.

### **Was Sie in diesem Modul erwarten:**

- **Resilienz verstehen:** Lernen Sie, was Resilienz bedeutet, welche Faktoren sie stärken – und wie Sie Stressmodelle gezielt im Pflegealltag anwenden.
- **Frühwarnzeichen erkennen:** Identifizieren Sie Überlastung, Erschöpfung und Mitgefühlsmüdigkeit frühzeitig und reagieren Sie mit passenden Strategien.
- **Achtsamkeit im Alltag:** Üben Sie kurze, wirksame Entspannungstechniken wie Atemübungen, Bodyscan und Mikro-Pausen – auch in stressigen Situationen.
- **Selbstfürsorge leben:** Entwickeln Sie gesunde Routinen für Erholung, Bewegung und Ernährung und lernen Sie, Grenzen klar und ohne Schuldgefühle zu setzen.
- **Teamresilienz stärken:** Nutzen Sie offene Kommunikation, kollegiale Beratung und Check-ins, um Zusammenhalt, Unterstützung und Konfliktlösung zu fördern

### **Ihre Vorteile:**

- **Praxisnah und umsetzbar:** Sofort anwendbare Ideen für Ihre Arbeit.
- **Fachlich fundiert:** Unsere Expert:innen vermitteln Wissen, das auf den Punkt ist.
- **Interaktiv und unterhaltsam:** Abwechslungsreiches und spannendes Lernen.
- **Zeitgemäße Qualifikation:** Digitale Medien für eine moderne Betreuungspraxis.

### **Das Wichtigste im Überblick:**

- **Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)
- **Format:** Online via Videokonferenz – interaktiv, ortsunabhängig und mit live Dozenten
- **Zielgruppe:** Betreuungskräfte in Pflegeheimen und Tagespflegen
- **Gruppengröße:** Maximal 15 Teilnehmende – für intensives Lernen
- **Voraussetzungen:** PC/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie stabile Internetverbindung
- **Unterrichtsmaterial:** Vorab digital zugesandt
- **Zertifiziert:** Teilnahmezertifikat inklusive – als offizieller Nachweis Ihrer Fortbildung
- **Termine:** 02.01.26, 28.01.26, 13.03.26, 24.04.26, 05.06.26, 17.07.26, 07.08.26, 02.09.26, 25.09.26, 21.10.26, 13.11.26, 09.12.26

### **Rechtliche Grundlage:**

Unsere Fortbildung erfüllt die Anforderungen der Betreuungskräfte-Richtlinie gemäß §43b/53b SGB XI. Nach Abschluss des Moduls erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat als Nachweis für Ihre Weiterbildung.



### **Jetzt buchen!**

Scannen Sie den QR-Code oder nutzen Sie den Link:  
[www.media4care.de/professionelle-betreuung/pflichtfortbildungen](http://www.media4care.de/professionelle-betreuung/pflichtfortbildungen)

Sprechen Sie uns gerne auch für individuelle Buchungslösungen für größere Gruppen an.