

# Selbstfürsorge im Pflegetag

## Kursformate und Preise

### **Impulsworkshop:**

2 Stunden  
CHF 450.-

### **Halbtagesworkshop:**

4 Stunden  
CHF 850.-

### **Tagesseminar:**

8 Stunden  
CHF 1600.-

### **Aufbau- oder Vertiefungseinheiten:**

(Einzel- und Gruppenreflexion)

Preis auf Anfrage

Alle Preise inkl. Vorbereitung,  
exkl. Reisespesen

Wer täglich für andere sorgt, braucht auch selbst Raum zum Auftanken. Doch gerade im Berufsalltag bleibt oft zu wenig Raum für das eigene Wohlbefinden. Dieser Workshop lädt ein, innezuhalten, durchzuatmen und sich wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Wer gut für sich selbst sorgt, kann langfristig auch gut für andere da sein.

## Mögliche Inhalte

Die Themen lassen sich flexibel kombinieren und exakt auf Ihre Institution zuschneiden. Mehr Inspiration? Die komplette Auswahl finden Sie online.

- ✿ Definition Achtsamkeit
- ✿ Training der Achtsamkeit – Steigerung der Aufmerksamkeit
- ✿ Selbstfürsorge im Berufsalltag, was heisst das wirklich?
- ✿ Wohlbefinden und positive Entwicklung – Positiver Mindset,
- ✿ Sieben-Säulen Modell der Resilienz
- ✿ Life in Balance: sinnerfülltes Erleben – eine Annäherung
- ✿ Methode Lebensrad (Rauen, 2004)
- ✿ Elemente der interpersonellen Achtsamkeit
- ✿ Innehalten, Entspannen, Öffnen, Vertrauen, die Wahrheit sagen
- ✿ Stresserleben und Coping
- ✿ Stressoren mindern – Ressourcen aufbauen
- ✿ Achtsame Konfliktlösung
- ✿ Umgang mit innerem Druck und emotionaler Belastung
- ✿ Sich seinen Werte bewusst werden – sein
- ✿ Werteliste – was wirklich wichtig ist
- ✿ Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen
- ✿ Den Wert der eigenen Arbeit erkennen
- ✿ Ressourcenarbeit in den vier Lebensbereichen
- ✿ Von der Selbstkritik zur Selbstannahme
- ✿ Sanfte Bewegungsimpulse zur Regeneration

CHF 150.-  
Frühbuchrabatt  
bis Ende Dezember 2025  
(Durchführung 2025/2026)

Möchten Sie sich informieren?  
Rufen Sie mich an oder  
besuchen Sie meine Website.

079 795 51 69

[www.heikegail.ch](http://www.heikegail.ch)

Heike Gail  
Gesundheit und Lebenskraft  
Hofacker 3  
6213 Knutwil

«In der Stille finden wir den  
Raum, in dem unsere Kraft  
wieder wachsen kann.»

Dr. Gladys

## Wirkung kurzfristig

- ❖ Entlastung, Erleichterung, neue Energie und Inspiration
- ❖ Ein Gefühl von gesehen und gehört werden
- ❖ Erste konkrete Veränderungen im Alltag (bewusste Pausen, besserer Umgang mit Stress)

## Wirkung langfristig

- ❖ Mehr Resilienz und innere Stabilität im Berufsalltag
- ❖ Reduzierung von emotionaler Erschöpfung
- ❖ Höhere Arbeitszufriedenheit, bessere Teamatmosphäre, weniger Fehlzeiten
- ❖ Stärkung der eigenen Identität und Selbstwirksamkeit im Pflegeberuf
- ❖ Konkrete Umsetzung im Alltag

## Ziel

- ❖ Erkennen der Bedeutung von Selbstfürsorge als Grundlage für langfristige Gesundheit und berufliche Stabilität
- ❖ Vermittlung von konkreten, alltagstaugliche Methoden zur Regeneration, Achtsamkeit und emotionale Entlastung
- ❖ Lernen, wie sie ihre eigenen Kraftquellen aktivieren und pflegen können
- ❖ Raum für persönliche Wertklärung, Motivation und Selbstverantwortung
- ❖ Gesunde Arbeitskultur wird gefördert. Wertschätzende und nachhaltige Pflegekultur innerhalb des Teams

## Darf ich mich kurz vorstellen?



### Mein Werdegang

Nach meiner Grundausbildung zur dipl. Pflegefachfrau arbeitete ich viele Jahre auch in leitenden Funktionen in verschiedenen Spitälern und Pflegeheimen. Meine schulmedizinischen Kenntnisse habe ich über die Jahre mit fundiertem komplementärmedizinischem Wissen ergänzt. Heute verfüge über folgende Abschlüsse, wobei ich mich laufend weiterbilde:

- + dipl. Pflegefachfrau
- + dipl. Naturheilpraktikerin
- + dipl. Polaritytherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
- + MBSR «Mindfulness-Based Stress Reduction»
- + CAS Resilienz und positive Psychologie Akademie für Achtsamkeit



News und Trends zur  
Selbstfürsorge im Pflegealltag

Kostenlos abonnieren



Hat Ihnen mein Angebot gefallen?  
Folgen, und kein Update verpassen.

Auf LinkedIn folgen