

Gesundheitsförderung mit Herz

Workshops, Seminare und Begleitungen für Institutionen

Die beruflichen Herausforderungen im Gesundheitswesen nehmen stetig zu. Als dipl. Pflegefachfrau habe ich in meiner langjährigen Tätigkeit selber erfahren, wie wichtig es ist, auch die eigene Gesundheit und die persönlichen Ressourcen im Blick zu behalten.

Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung an Mitarbeitende, Teams und Führungskräfte weiter. Mit Angeboten rund um Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Kommunikation, Teamkultur und Bewegung. **Praxisnah, wirkungsvoll und alltagstauglich.**

Vier Veranstaltungen, die Sie inspirieren werden:

	Impulsreferate Inspiration und neue Perspektiven	Halbtagesworkshop Erleben, reflektieren und anwenden	Tagesseminar Ein Tag der Wirkung entfaltet	Nachhaltige Begleitung Veränderungen langfristig im Alltag leben
Thema	Inspiration und praktische Impulse für den Berufsalltag	Praxisnahe Vertiefung mit Austausch, Reflexion und konkreten Übungen	Nachhaltige Entwicklung und Transfer in den Arbeitsalltag	Damit Veränderungen langfristig im Alltag verankert werden Workshop-Reihen + Teamcoachings + Reflexionsnachmittage + Online-Impulse
Dauer	2 Stunden	4 Stunden	7 Stunden	Auf Anfrage
Investition	CHF 480.–	CHF 960.–	CHF 1680.–	Nach Aufwand
Nutzen	Sensibilisieren, inspirieren und erste alltagstaugliche Impulse vermitteln	Persönliche Ressourcen stärken und konkrete Handlungsmöglichkeiten entwickeln	Wissen vertiefen, Teamprozesse stärken und nachhaltige Veränderungen anstossen	Veränderungen langfristig begleiten und nachhaltig im Alltag verankern

Sechs Themenfelder, die Sie interessieren dürften:

Achtsamkeit

Mehr Präsenz, innere Ruhe und ein bewusster Umgang mit den täglichen Herausforderungen

Mögliche Themen

- ♦ Achtsamkeit im Berufsalltag
- ♦ Mikropausen, Regeneration und sanfte Bewegungsimpulse
- ♦ Innere Ruhe in turbulenten Zeiten

Selbstfürsorge

Die eigene Gesundheit stärken und achtsam mit den persönlichen Ressourcen umgehen

Mögliche Themen

- ♦ Selbstfürsorge im Berufsalltag – ohne schlechtes Gewissen
- ♦ Stress verstehen und gesund damit umgehen
- ♦ Energie statt Erschöpfung – Vom Tun zum Sein

Resilienz

Innere Stärke entwickeln und Herausforderungen flexibel begegnen

Mögliche Themen

- ♦ Die 7 Säulen der Resilienz
- ♦ Ressourcen stärken und nutzen
- ♦ Umgang mit Belastungen und Veränderungen

Bewegung

Den Körper als Kraftquelle nutzen

Mögliche Themen

- ♦ Alltagstaugliche Bewegungsimpulse für mehr Energie und Wohlbefinden
- ♦ Entspannung fördern durch Bewegung

Kommunikation

Wertschätzende Beziehungen fördern und die Zusammenarbeit stärken

Mögliche Themen

- ♦ Achtsame Kommunikation
- ♦ Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen
- ♦ Werte bewusst leben – was wirklich wichtig ist

Teamkultur

Gemeinsam eine Kultur von Vertrauen, Wertschätzung und Verantwortung gestalten

Mögliche Themen

- ♦ Teamentwicklung mit Herz
- ♦ Gemeinsam statt nebeneinander
- ♦ Wertschätzung leben und gemeinsam wachsen

Alle Angebote werden individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Institution abgestimmt. Die Inhalte verbinden Achtsamkeit, Resilienz, Selbstfürsorge, Kommunikation, Bewegung und Gesundheitsförderung mit konkreten und alltagstauglichen Übungen.



Darf ich mich kurz vorstellen?

Nach meiner Grundausbildung zur dipl. Pflegefachfrau arbeitete ich viele Jahre in verschiedenen Spitälern und Pflegeheimen, unter anderem auch in leitenden Funktionen. Meine schulmedizinischen Kenntnisse habe ich über die Jahre mit fundiertem komplementärmedizinischem Wissen ergänzt. Heute begleite ich Menschen und Teams mit Herz, Erfahrung und Fachwissen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Resilienz und Lebenskraft.

Meine Aus- und Weiterbildungen:

- ♦ Dipl. Pflegefachfrau
- ♦ Dipl. Naturheilpraktikerin
- ♦ Dipl. Polaritytherapeutin mit Branchenzertifikat Oda KT
- ♦ MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction
- ♦ CAS Resilienz und Positive Psychologie

Meine Arbeitsweise:

Meine Angebote, individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Institution, verbinden Fachwissen, praktische Übungen und persönliche Reflexion. Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Theorie vermittelt, sondern gehen mit konkreten und griffigen Werkzeugen wieder hinaus in ihren Berufsalltag.

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

079 795 51 69

heikegail.ch