

VERHÄLTNISSE

Kommunikation & schwierige Gespräche mit Patienten/Pflegebedürftigen
Die Kommunikation zwischen zwei Personen findet auf vielen Kanälen statt. Das gesprochene Wort ist dabei die deutlichste Form. Oder doch nicht, wenn wir aneinander vorbei reden (unterschiedliche Codierung der Botschaft)? Aber auch wenn das Gegenüber nichts sagt, ist es niemals still (nonverbale Kommunikation). Ist mein Gegenüber authentisch? Passen verbale und nonverbale Kommunikation zusammen? Und wer hat in schwierigen Gesprächen das Problem? Liegt es an Veränderungen im Gegenüber oder an Veränderungen in mir? Und wie kann ich schwierige Gespräche im Vorfeld vermeiden?

VERHALTEN

Eustress, Distress, Entspannung & Wege zur Gelassenheit
Der moderne Lebensstil hält viele Stressoren für uns bereit. Ob wir diese als positiven Eustress oder negativen Distress wahrnehmen hängt oft mit unserer aktuellen Tagesverfassung zusammen.
Dinge, die uns heute antreiben und beflügeln, fühlen sich morgen belastend, überfordernd und schwer an. Entspannungsverfahren sollen uns helfen Ruhe zu kommen, einen Weg in die Gelassenheit zu finden und dann nach dem Motto zu handeln: „Laufen die Dinge nicht so, wie Du denkst...Denk anders!“
weitere mögliche Themen: Resilienz & Selbstfürsorge - als Helfer das Helfen gut überleben

HALTUNG

Stabilität aus der eigenen Mitte & Halt, Haltung, Verhalten
Die Stabilisierung des Körperschwerpunktes hat viele Ansätze: CORE-Training, Powerhouse (Pilates) oder intraabdominaler Druck (Therapie). Bei allen Ansätzen geht es um ein stabiles Fundament, um in der Bewegung und Belastung des Alltags das Gleichgewicht zu halten. Aus diesem Halt ist eine stabile Haltung und damit eine Sicherheit im Verhalten zum Patienten/zum Pflegebedürftigen möglich. Aus diesem Halt gibt die stabile körperliche Haltung dem Helfer eine mentale Sicherheit und Stärke. *weitere mögliche Themen: Die Kraft unserer Atmung*

HALT

Ein gesunder Rücken im Spannungsfeld Körper-Seele/Seele-Körper
Die klassische Rückenschule beschäftigt sich viel mit der Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskeln. Doch vor allem in der Tiefe der Haltemuskulatur liegt die Kraft für die Aufrichtung. Zudem bedarf es für diese körperliche (äußere) Aufrichtung der seelischen (inneren) Aufrichtung. Erst im Einklang zwischen Körper und Seele ist ein gesunder Rücken im vollen Umfang möglich.
weitere mögliche Themen: „Wenn mein Körper mit mir spricht“...Rückenschmerzen, Schulterprobleme, Kieferknacken, Schulter-Nacken-Verspannungen (jedes Thema ein eigener Oasentag)
...was will mir mein Körper sagen?

OASENTAGE für Pflegekräfte im Kloster Heilig Kreuz

...Impulstage, um sich im täglichen Treiben des Alltags selber kleine Oasenmomente schenken zu können, damit man sich im Dienst am Nächsten nicht selber verliert...

Termine 2026

- * Mittwoch, 14.01.26 – Thema HALT: Ein gesunder Rücken im Spannungsfeld Körper-Seele/Seele-Körper – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 11.02.26 – Thema HALT: Wenn mein Körper mit mir spricht... Rückenschmerzen – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 11.03.26 – Thema HALTUNG – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 29.04.26 – Thema VERHALTEN – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 20.05.26 – Thema VERHÄLTNISSE – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 24.06.26 – Thema HALT: Ein gesunder Rücken im Spannungsfeld Körper-Seele/Seele-Körper – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 02.09.26 – Thema HALT: Wenn mein Körper mit mir spricht... Rückenschmerzen – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 30.09.26 – Thema HALTUNG – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 28.10.26 – Thema VERHALTEN – 10 bis 16 Uhr
- * Mittwoch, 25.11.26 – Thema VERHÄLTNISSE – 10 bis 16 Uhr

Kosten

135 € pro Tag einschließlich Verpflegung, Skript und Teilnahmebescheinigung (7 Lerneinheiten)

Anmeldung & Veranstaltungsort

Kloster Heilig Kreuz - Geistliches Zentrum

Sekretariat Bettina Zimmer
Völklingerstr.197, 66346 Püttlingen
Telefon: 06898 / 694 09 62
Email: geistliches.zentrum.puettingen@gmail.com

Anmeldeformular zum Downloaden unter www.kloster-heilig-kreuz.de