

Burnout-Prävention für Pflegekräfte – Erfolgreich und gesund im Pflegealltag

Kurzbeschreibung der Fortbildung	In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Pflegekräfte, wie sie sich selbst im fordernden Berufsalltag besser schützen, stärken und langfristig gesund bleiben können.
Ziele der Fortbildung	• Eigen Stressmuster erkennen und verstehen • Mentale Gesundheit von Pflegekräften nachhaltig stärken • Handlungskompetenzen im Umgang mit Belastungen fördern • Individuelle Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln • Achtsame und alltagstaugliche Entlastungstechniken integrieren • Gesunde Grenzen setzen im Berufsalltag • Innere Stabilität und individuelle Resilienz stärken • Mehr Gelassenheit und Wohlbefinden in den Pflegealltag bringen
Name der Vortragenden	Julia Lorensen, MSc Ist österreichische Mentaltrainerin, Pflegeexpertin und Buchautorin. Sie begleitet Pflegepersonen mit viel Erfahrung und Herz dabei, ihre mentale Stärke und Selbstfürsorge im Alltag zu fördern und langfristig gesund zu halten.