

Motivationstraining für Pflegekräfte – Mit innerer Stärke den Berufsalltag meistern

Kurzbeschreibung der Fortbildung	In dieser praxisnahen Fortbildung lernen Pflegekräfte, ihre innere Motivation zu stärken, belastende Gedanken in positive Energie zu verwandeln und mit mentaler Klarheit durch den Pflegealltag zu gehen. Mit einfachen Mentaltrainingstechniken und kurzen Übungen erfahren sie, wie sie ihre Freude am Beruf erhalten und Selbstfürsorge nachhaltig leben können.
Ziele der Fortbildung	• Förderung von Motivation und neuer Energie im Berufsalltag • Aktivierung innerer Kraftquellen und persönlicher Ressourcen • Gewinn von Klarheit, Gelassenheit und Selbstfürsorge • Stärkung der mentalen Widerstandskraft von Pflegekräften • Konstruktiver Umgang mit Belastungen und Stresssituationen • Nachhaltige Stärkung für den beruflichen und privaten Alltag
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.