



Mehr Kraft in Pflege und Beruf: unser Angebot für pflegende Angehörige

Pflegebedürftige Familienmitglieder unterstützen und gleichzeitig das Berufsleben meistern: Als pflegender Angehöriger stehen Sie vor vielfältigen Herausforderungen.

Entdecken Sie unsere Online-Workshops zur Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen.

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.



Vielfältige Workshops für Ihre Gesundheits- kompetenz

Schaffen Sie Raum für Ihre Selbstfürsorge – wir unterstützen Sie dabei: Mit unseren speziell auf Ihren Bedarf zugeschnittenen Online-Workshops stärken wir Sie für körperlich und emotional belastende Situationen. Zudem erhalten Sie die Möglichkeit, mit anderen pflegenden Personen in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.



Diese Themen erwarten Sie

1. Stark und resilient in Berufs- und Pflegealltag

Wie gehen Sie gesund mit den Herausforderungen im Berufs- und Pflegealltag um? Erhalten Sie erste Lösungsansätze für spezifische Belastungsfaktoren.

2. Gestärkt durch den Alltag

Wie erkennen Sie eigene Grenzen und Belastungssituationen frühzeitig? Erfahren Sie, wie Sie Stress sicher bewältigen und Ihre Resilienz nachhaltig steigern.

3. Sich selbst nicht vergessen

Wie schaffen Sie mehr Raum für die Berücksichtigung Ihrer eigenen Bedürfnisse? Lernen

Sie hilfreiche Methoden kennen, um das Thema Selbstfürsorge in Ihren Alltag zu integrieren.

4. Klar und einfühlsam

Wie können Sie Missverständnisse vermeiden und schwierige Gespräche einfühlsam führen? Finden Sie heraus, wie Sie lösungsorientiert kommunizieren und Konflikte konstruktiv lösen.

5. Gut schlafen, besser pflegen

Welche Methoden unterstützen Ihre Schlafhygiene? Lernen Sie, wie Sie besser schlafen und damit Erschöpfung und gesundheitlichen Problemen vorbeugen.

6. Stark durch schwierige Zeiten

Wie sehen Strategien zur Bewältigung emotional und körperlich fordernder Momente aus? Entdecken Sie, wie Sie belastende Situationen im Berufs- und Pflegealltag bestmöglich meistern.

7. Die letzte Phase – Abschied nehmen

Wie begleiten Sie einen geliebten Menschen in seiner letzten Lebensphase? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Abschied bewusst gestalten und sich selbst emotional stärken.



Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in unseren Online-Workshops!

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Zahl der Plätze ist begrenzt. Alle Workshops sind einzeln buchbar – Sie entscheiden selbst, welche Themen Ihrem Bedarf entsprechen.

Mehr Informationen, die konkreten Termine und unser Anmeldeformular finden Sie hier:

aok.de/fk/bayern/pflegende-angehoerige-im-job/



AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Fachbereich Arbeitswelt
Frauentorgraben 49
90443 Nürnberg