

Wir laden Sie herzlich ein und bitten um Ihre Anmeldung:  
**„Die hilflosen Helfer?“**

**Rückmeldungen bis spätestens 3.4.2019** per

Fax an: 0371 3691077 - 901 oder

Mail: kerstin.reinicke@reha-aktiv-chemnitz.de

**Die Anmeldung ist verbindlich.**

---

Teilnehmerzahl

---

Name der Teilnehmer

---

---

---

Rechnungsanschrift

---

---

Telefon und E-Mail (Pflichtfeld!)

---

---

Datum / Unterschrift

---

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir bitten Sie deshalb um eine zeitnahe Rücksendung.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Diese gilt als Teilnahmebestätigung für diese Veranstaltung!

**Nur mit Eingang der Kursgebühr ist Ihre Anmeldung gewährleistet!**

Bis 14 Tage vor Seminarbeginn ist eine kostenlose Stornierung möglich. Danach ist die Kostenpauschale in voller Höhe fällig.

Diese Bedingung gilt selbstverständlich nicht, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

AP: Frau Kerstin Reinicke  
Tel.: 0151 15148423

Reha-aktiv GmbH  
Goethestraße 5 – 7  
09119 Chemnitz



Pflegenetzwerk Vogtlandkreis lädt ein:

## „Die hilflosen Helfer?“ - Lerne dich schützen / angewandte Resilienz und Psychohygiene

Mittwoch, 10. April 2019  
09:00 - 16:00 Uhr

Paracelsus - Klinik Schöneck  
Albertplatz 1  
08261 Schöneck / Vogtl.



# „Die hilflosen Helfer?“ - Lerne dich schützen / angewandte Resilienz und Psychohygiene

Die Veranstaltung findet am Mittwoch,  
den 10.04. 2019, 9.00 – 16.00 Uhr statt.

## Veranstaltungsort

Paracelsus - Klinik Schöneck  
Albertplatz 1  
08261 Schöneck / Vogtl

## Kostenpauschale pro Teilnehmer

beträgt 59,00 EUR inkl. 19% MwSt.  
(Verpflegung inbegriffen)

Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung  
erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.

## Programm

Menschen, die sich für einen sozialen oder pflegerischen Beruf entscheiden, beginnen oft hoch motiviert und voller Begeisterung ihren Berufsalltag. Dennoch geben einige von ihnen irgendwann ausgelaugt und desillusioniert ihren Beruf wieder auf oder werden ernstlich krank. Dieses Seminar beschreibt den Verlauf einer Stresskrankheit, seine gesellschaftlich-, strukturell/systemischen- und individuellen Ursachen und zeigt Präventions- und Lösungsmöglichkeiten auf. Dabei wird besonderer Wert auf die Ressourcen der Resilienz und Psychohygiene gelegt.

Die Teilnehmer erhalten dadurch ein besseres Gefühl für die eigenen Grenzen und Stärken, die eigenen inneren Muster und Ressourcen und damit mehr Freiheit und Freude im beruflichen Alltag.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Zunahme von Burnout bedingten Ausfällen
- Ursachen und Verläufe von stressbedingten Krankheiten
- Problem der „inneren Kündigung“
- multifaktorielle Ursachen erkennen
- Einrichtungsbedingte Problemfelder
- Welche Rolle spielt die Persönlichkeit?
- die 7 Säulen der Resilienz in Anwendung
- hilfreiche Copingstrategien
- individuelle Ressourcen erkennen und aktivieren
- Prävention und Psychohygiene/Selbstfürsorge

Referent: Marco Helmert / Helmert-Seminare  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Fachpfleger für Psychiatrie  
Leitender Lehrdozent und Fachprüfer  
der Fachweiterbildung Psychiatrie des DBfK Südost  
Prozessorientierte Beratung/Coaching/Supervision  
Freier Dozent für Angehörige im Gesundheitswesen  
Hypnosetherapeut