

# PSU-Workshopreihe für Pflegende: „Stark im Pflegealltag“

## Information für Führungspersonen und Verantwortliche

### Hintergrund und Ziele des kostenfreien Angebots:

Pflegende begegnen in Ihrem beruflichen Umfeld häufig herausfordernden Situationen und sind zeitgleich einem fordernden Pflegealltag ausgesetzt. Die Auswirkungen davon können sich sowohl körperlich als auch emotional bemerkbar machen und das persönliche Wohlbefinden beeinflussen. Die praxisnahe Workshopreihe „Stark im Pflegealltag“ unterstützt Pflegende dabei, Stress vorzubeugen und zu reduzieren, psychisch und körperlich ausglichener zu bleiben sowie die persönliche Resilienz nachhaltig zu fördern.



### Folgende Inhalte werden thematisiert:

- Stress benennen & Stress lenken
- Selbstfürsorge & Selbstschutz
- Ressourcen & Resilienz
- Körperwahrnehmung & Wirkung
- Pause & Regeneration
- Sinn & Werte

Die einzelnen Einheiten können eigenständig oder ergänzend zueinander besucht werden.

### Dauer:

6 Einheiten à 60 Minuten

### Zielgruppe:

Mitarbeitende in der Pflege aus München



### Umsetzung & Organisation:

PSU München bietet Ihnen - in Abstimmung mit Ihnen - eine vollständig organisierte Workshopreihe als Gesamtpaket. Enthalten sind praxisnahe Materialien, qualifizierte Dozent:innen sowie das gesamte Teilnehmenden-Management über unser Buchungssystem. Sie profitieren von einem rundum organisierten Angebot – lediglich die Bereitstellung von Räumlichkeiten und die Bewerbung innerhalb Ihrer Einrichtung liegen bei Ihnen.

### Sie möchten das Angebot nutzen?

Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an, um die Workshopreihe für Ihre Einrichtung anzufragen.

Dank der Förderung der Landeshauptstadt München ist es uns möglich, dieses Angebot kostenfrei durchzuführen.

### Kontakt:

PSU-Akut e.V.  
Team PSU München  
Tel. 089/890 509 80  
muenchen@psu-akut.de  
www.psu-muenchen.de

