



ZEIT FÜR MICH

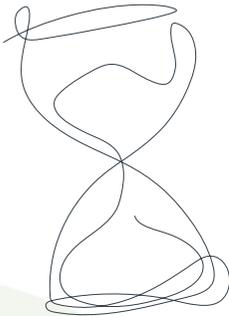
Eine Vortragsreihe für pflegende Angehörige

Tag für Tag kümmern sich pflegende Angehörige um ihre Liebsten mit Engagement und Hingabe und stehen ihnen in schwierigen Zeiten zur Seite. Dabei wird oft vergessen sich für die eigenen Bedürfnisse und die eigene Gesundheit Zeit zu nehmen. Die dreiteilige Online-Vortragsreihe „Zeit für mich“ gibt anregende Impulse, um Pflegeaufgaben mit mehr Leichtigkeit und Selbstfürsorge zu meistern. Expert:innen teilen ihr Wissen, zu den Themen Validation, Aromatherapie und Selbstempathie in der Pflege, geben praktische Tipps und stehen für Fragen bereit. Denn nur wer gut für sich selbst sorgen kann, kann auch für andere da sein!

Termine: DO, 3., 10. und
24. Oktober 2024
jeweils 19–20.30 Uhr



Ort: ONLINE via ZOOM
Der ZOOM-Link wird zeitgerecht
zugewendet



ANMELDUNG: bis jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

HINWEIS: Die Vorträge können einzeln besucht werden.

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička unter 0676 8772 2424 oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: Dank Förderungen kostenfrei.
Jeder Wertschätzungsbeitrag unterstützt unsere Bildungsarbeit.
Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760



DO, 3. Oktober 2024

GESUND LEBEN GESUND PFLEGEN

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Überlastungserscheinungen vorzubeugen und den Pflegealltag gesund und zufrieden zu meistern. Im Vortrag werden Hilfestellungen aufgezeigt, um die eigenen Ressourcen aufzuspüren und Handlungsstrategien für schwierige Zeiten zu entwickeln. Die Referentin gibt wertvolle Anregungen wie man Burn-out vermeiden, frühzeitig wahrnehmen und entgegenwirken kann. Es werden Methoden gezeigt, wie man Selbstempathie erlernen und nutzen kann. Einfach umzusetzende Entspannungstechniken für den Pflegealltag und viele nützliche Fertigkeiten für das Berufs- und Privatleben werden vorgestellt.

Jennifer Melcher

Pflegepädagogin, Autorin

DO, 10. Oktober 2024

VALIDATION NACH NAOMI FEIL

Validation nach Naomi Feil ist eine Kommunikationsmethode die den älteren desorientierten Menschen Wertschätzung und Empathie entgegenbringt und deren Gefühle und Erlebnisswelt für gültig erklärt und respektiert. Validation ermöglicht es diese Menschen in ihrer Welt zu erreichen und bietet mit einfachen, praktischen Techniken Hilfe, um deren Würde wiederherzustellen. Dadurch können alte Menschen Vertrauen, Sicherheit und Selbstwertgefühl gewinnen. Es entsteht eine entspannte, angenehme Atmosphäre, in der sowohl die betreuten Menschen wie auch die pflegenden Angehörigen von höherer Lebensqualität profitieren.

DGKP Gerhard Spreitzer

Selbständiger Berater mit Schwerpunkt Betreuung & Fortbildung im Pflegemanagement

DO, 24. Oktober 2024

AROMATHERAPIE – Die heilende Kraft ätherischer Öle

Aromatherapie, mit ihren Wurzeln in alten Heilpraktiken, bietet eine sanfte Möglichkeit Heilungsprozesse zu fördern. Ätherische Öle in der richtigen An- und Verwendung können die Stimmung heben, entspannen und beruhigen oder auch aktivieren. Besonders bewährt hat sich Aromapflege dann, wenn es darum geht, die Therapiebereitschaft zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern. Lindernd und vorbeugend wirkt sie vor allem bei Stress, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Unruhe. Die Referentin gibt Tipps und verrät Rezepturen, wie man ätherische Öle in der Pflege einsetzen kann.

DGKP Doris Folda

Aromaexpertin