

## Ansprechpartner

### Projektleitung Gesundheit Plus

Janet Maischik-Katoll

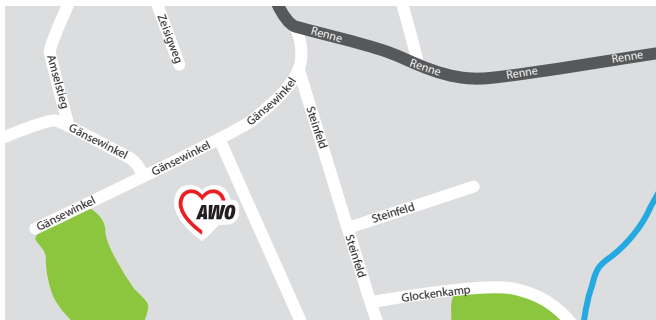
(Sportwissenschaftlerin und -therapeutin, Betriebswirtin)

Telefon.: 0 53 53/ 90 - 1701

E-Mail: janet.maischik-katoll@awo-gesundheit-plus.de

info@awo-gesundheit-plus.de

## So erreichen Sie uns



Gesundheit Plus | Vor dem Kaiserdom 10 | 38154 Königslutter



# Gesundheit

*Rundum stark.*

## Gesundheit Plus

Gesundheitsförderung  
in Krankenhäusern  
und Pflegeberufen

Ressourcen stärken – Überlastungen vorbeugen

### Gesundheit Plus

Vor dem Kaiserdom 10 | 38154 Königslutter

Janet Maischik-Katoll

Projektleitung Gesundheit Plus

Telefon.: 0 53 53/ 90 - 1701

E-Mail: janet.maischik-katoll@awo-gesundheit-plus.de

www.awo-gesundheit-plus.de





## Emotionale Herausforderungen in Krankenhäusern und Pflegeberufen

Emotionale Erschöpfung, nachlassende Arbeitsfreude sowie die Empfindung von Abneigung gegenüber den Patienten und Pflegebedürftigen – das alles können Symptome von Burnout-Zuständen sein. Eine Reihe von Studien und Untersuchungen haben gezeigt, dass vor allem Beschäftigte in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen deutlich schlechter abschneiden als viele andere Berufsgruppen, wenn es um die **psychische Gesundheit** geht.

Insbesondere die sozialen Interaktionen stellen hohe Anforderungen an die Angestellten: Menschen helfen, beraten, behandeln, betreuen und begleiten. Hier sind Empathie und Sensibilität gefragt. Das macht zum einen den besonderen Reiz und die Sinnhaftigkeit der Tätigkeiten aus, ist aber zum anderen gleichzeitig auch ein Risiko für die eigene Gesundheit.

## Unsere Angebote für Sie

Wir von **Gesundheit Plus** sind eine Initiative des AWO Psychiatricentrum und werden von der AWO Psychiatrieakademie gGmbH getragen. Unser Bestreben liegt darin, Unternehmen und nichtbetriebliche Einrichtungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Mit unserer Kernkompetenz in der psychischen Gesundheit bieten wir Ihnen bedarfsorientierte Veranstaltungen zu folgenden Themen:

Stressbewältigung & Burnout-Prävention

Umgang mit emotionalen Belastungen

Rückenfit am Arbeitsplatz

Supervision

Darüber hinaus unterbreiten wir Ihnen gern weitere gesundheitsfördernde Angebote in unterschiedlichen Themenfeldern\*.

## Unsere Vorteile für Sie

- Expertenwissen und langjährige Erfahrung in verschiedenen Professionen
- Individuelle und flexible Angebote für Ihre betrieblichen Rahmenbedingungen
- Ganzheitliche Maßnahmen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit und Gesundheitskompetenz ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte.

\* weitere Informationen unter [www.awo-gesundheit-plus.de](http://www.awo-gesundheit-plus.de)

## Bedarfsorientierte Veranstaltungen im Überblick

### → Stressbewältigung & Burnout-Prävention

Ziel ist es, die Teilnehmer für diese Thematik zu sensibilisieren, persönliche Stressoren selbst zu reflektieren sowie Strategien zu verinnerlichen, um frühzeitig erste stressbedingte Belastungssymptome zu reduzieren und chronischen Stress sowie Burnout vorzubeugen.

### → Umgang mit emotionalen Belastungen

Ziel ist es, sich mit den eigenen Emotionen im Arbeitskontext zu beschäftigen und Strategien zu entwickeln, um emotionale Belastungen während der Arbeit besser abfedern und eigene Emotionen optimal regulieren zu können.

### → Rückenfit am Arbeitsplatz

Ziel ist es, im Bezug zum Arbeitsplatz sowohl rückergeordnete Verhältnisse zu schaffen als auch rückenfreundliche Verhaltensweisen und Ausgleichsübungen zu erlernen, um mögliche Rückenbelastungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. abzubauen.

### → Supervision

Supervision dient der Verbesserung des beruflichen Alltags. Ziel ist die Förderung der Kommunikationsfähigkeit, Handlungssicherheit und Teamentwicklung sowie die Unterstützung bei der Lösung offener und verdeckter Konflikte.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!