

Resilienz in der Pflege

Ein Trainingsprogramm für Menschen in Pflegeberufen
mit Maria Embacher und Helmut Johannes Schöller, Wien und Salzburg

Motivation, Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit sollen auch im professionellen Pflegealltag erhalten bleiben. Dazu haben Pflegekräfte mit hoher Widerstandskraft eine Vielfalt von Fähigkeiten entwickelt. Sie

- besitzen die spielerische Neugier von Kindern und lernen ständig aus Erfahrungen
- passen sich schnell an, haben ein starkes Selbstwertgefühl, das auf Selbstachtung beruht
- haben gute Freunde und eine liebevolle Beziehung
- äußern ihre Gefühle offen und erwarten, dass die Dinge sich positiv entwickeln
- beurteilen andere mit Empathie, setzen auf Intuition und kreative Eingebungen
- können sich schützen, haben Talent zum Glück und ziehen auch aus Missgeschicken Gewinn

Diese Haltungen und Fähigkeiten zu stärken, ist Ziel unseres dreiteiligen Trainingsprogramms. Methodisch beziehen wir uns darin auf aktuelle Erkenntnisse der psychoneuroimmunologischen Forschung und auf praktische Erfahrungen aus dem Klinikalltag. Die Veränderung des eigenen Denkens und Handelns in beruflich herausfordernden und emotional belastenden Situationen sind unsere Ziele für den Lehrgang.

Anhand häufiger und konkreter Situationen aus dem Arbeitsalltag arbeiten wir an folgenden Dimensionen der Persönlichkeit im beruflichen Kontext:

- *Strategien zur Stärkung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit*
- *Reflexion der eigenen Strategie zur Klärung der Ursachen für Situationen*
- *Deutungsarbeit bei Misserfolg und Erfolg – Lernen und Wachsen im Alltag*
- *Arbeit mit eigenen Gefühlen – Begeisterung, Glück und Enthusiasmus*
- *Teamkultur und soziale Beziehungen*
- *Klärende und authentische Kommunikation*

Die drei Module des Lehrgangs ergänzen einander, können aber unabhängig voneinander besucht werden.

Maria Embacher

ist Kommunikationswissenschaftlerin, dipl. Lebens- und Gestaltberaterin, zertifizierte Coach, Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin und führt eine freie Praxis in Wien und Salzburg. Ihr Beratungs- und Vortragsangebot ist geprägt von systemischen und gestalttherapeutischen Ansätzen.



Sie hat jahrzehntelange Erfahrung in der Gestaltung von Persönlichkeits- und Organisationsentwicklungsprozessen.

Mit ihren Jahresgruppen und innovativen Arbeiten zur Traumdeutung hat Maria Embacher ein neues Format zur Persönlichkeitsentfaltung entwickelt und sehr erfolgreich etabliert. www.mariaembacher.at

Helmut Johannes Schöller

ist Physiker, Medizinphysiker und Theologe. Er verfügt über langjährige Erfahrungen im Gesundheitsmanagement und arbeitet am Forschungsinstitut für Synergetik und



Psychotherapieforschung der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (Leitung: Univ. Prof. Dr. Günter Schiepek), sowie am Sonderauftrag für Stationäre Psychotherapie der Christian-Doppler-Klinik in Salzburg.

Seit 2014 leitet Helmut Schöller die salzburg.academy – „die Akademie für neue Lösungen“ (www.salzburg.academy).

Resilienz in der Pflege

Ein Trainingsprogramm für Menschen in Pflegeberufen
mit Maria Embacher und Helmut Johannes Schöller, Wien und Salzburg

1. Stresssituationen realistisch einschätzen und besonnen reagieren, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit stärken

Dauer: 2 mal 4 Stunden

Wie Situationen wahrgenommen werden, kann mehr von der eigenen Denkweise beeinflusst sein, als von der Situation selbst. Typische Reaktionsmuster in Stresssituationen prägen Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und die Wirksamkeit im Team. In turbulenten Alltagssituation treffen viele Menschen falsche Entscheidungen und reagieren defensiv, vor allem, wenn die Ursachen der Belastung unbeeinflussbaren Faktoren zugeschrieben wird.

Das Seminar befähigt die TeilnehmerInnen, eigene Gefühle und Stress differenziert wahrzunehmen, sowie Stresssituationen nachträglich neu zu bewerten.

Die Selbstwirksamkeit wird gesteigert, indem ein Set von Einstellungen und möglichen Verhaltensweisen vorgestellt wird, mit dem eine Neubewertung von Stresssituationen möglich wird.

Positivfaktoren für psychische Widerstandskraft werden vorgestellt, reflektiert und entsprechendes Verhalten eingeübt

Inhalte und Ziele:

- Wahrnehmung und Gefühle und ihre Bedeutung in Stresssituationen
- Typische Reaktionsstile und ihre Auswirkungen kennen und anwenden lernen
- Einstellungen und Verhaltensweisen zur Neubeurteilung von Situationen kennenlernen
- Positivfaktoren zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft kennenlernen
- Selbstwahrnehmung, Selbsteinschätzung: Wie reagiere ich in Stresssituationen?
- Stresssituationen reflektieren und Neubewerten - Einüben neuer Verhaltensweisen.

Resilienz in der Pflege

Ein Trainingsprogramm für Menschen in Pflegeberufen
mit Maria Embacher und Helmut Johannes Schöller, Wien und Salzburg

2. Meine Rolle im Team – Ungewissheit und Rollenunsicherheit durch positive Rollenmodelle und authentische Kommunikation bewältigen

Dauer: 2 mal 4 Stunden

Moderne Gesundheitsversorgung ist an interprofessionelle und multidisziplinäre Teams wechselnder Zusammensetzung geknüpft. Wenn diese funktionieren, können sie vor Fehlbeanspruchung durch Stress schützen. Andererseits werden Teams selbst vielfach zur Ursache von inneren Konflikten (intrapersonell) oder von Teamkonflikten.

Die eigene Person und Rolle in Beziehung zu anderen Personen und häufig auftretende Spiele in Teams zu reflektieren, begünstigt die Entwicklung von Strategien zur Erhaltung und Stärkung seelischer Widerstandskraft. Geeignete Haltungen und Einstellungen, sowie konkrete Verhaltensmuster können erlernt (im Sinne von geistiger Aneignung), eingeübt und angewendet werden, um die erfolgreiche Bewältigung von Konflikten im interprofessionellen Team zu ermöglichen.

Inhalte und Ziele:

- Unterschiedliche Rollen und divergente Wahrnehmung im Team
- Bedeutung der interpersonellen Dynamik für das Selbstwertgefühl
- Gefahren der Abspaltung für die Selbstwirksamkeit im Team
- Selbstkonzept und Rollenfindung im Team
- Effizienz des Teams - Analyse der Gruppeninteraktion
- Die Resilienzfaktoren im Team:
 - Erfahrung, Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
 - Erkennen und Anerkennen eigener und fremder Gefühle
 - Fähigkeit, Ambiguität und Ungewissheit auszuhalten

Resilienz in der Pflege

Ein Trainingsprogramm für Menschen in Pflegeberufen
mit Maria Embacher und Helmut Johannes Schöller, Wien und Salzburg

3. Teamarbeit und persönliche Stärke durch klärende Kommunikation - Überzeugen und Menschen im Dialog für sich gewinnen

Dauer: 2 mal 4 Stunden

Moderne Gesundheitsversorgung ist an interprofessionelle und multidisziplinäre Teams wechselnder Zusammensetzung geknüpft. Wenn diese funktionieren, können sie vor Fehlbeanspruchung durch Stress schützen.

In diesem Seminar lernen Sie, Konflikte durch effiziente und „vollständige“ Kommunikation zu klären – zu überzeugen, um die Zusammenarbeit zu verbessern und andere für sich zu gewinnen.

Die Fähigkeit zu klärender authentischer Kommunikation stärkt die eigene Position und Selbstwirksamkeit im Team sowie die seelische Widerstandskraft. So können unterschiedliche Wahrnehmung, Absichten und Ziele aufeinander abgestimmt, und selbst vor dem Hintergrund von Rivalitäten und Machtkämpfen gemeinsame Lösungen entwickelt werden.

Inhalte und Ziele:

- Techniken und Strategien für professionellen Kommunikation und Kooperation.
- Erwartungen und Interpretationen des Verhaltens von Gesprächspartnern
- Berücksichtigung interner und externer Faktoren in der Kommunikation.
- Kommunikationsprobleme im Gesundheitsbereich: Machtstrukturen, Stress, Tempo und mehr
- Strategien klärender Kommunikation:
 - Emotionen in der Kommunikation
 - Situation des anderen verstehen
 - strategische Kommunikation zur Modulation von Machtstrukturen
 - Authentisch kommunizieren
 - Ansehen, Mitgefühl, Empathie
 - Störungen und Klärungen
 - Andere für sich gewinnen