

# ANGEBOT

RESILIENZWORKSHOP FÜR BERUFE  
AUS DEM PFLEGEBEREICH



**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.

# ZIEL DES WORKSHOPS

Eigene psychische Widerstandskraft stärken

Besserer Umgang mit Stress, Druck & emotionaler Belastung

Nachhaltige Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln

Stärkung der Resilienz im (Pflege-)Alltag



# TRAININGSINHALTE

## MODUL I

### EINSTIEG & STANDORTBESTIMMUNG

- Was ist Resilienz/Achtsamkeit?  
(*Wissenschaftlicher Hintergrund & Nutzen im Berufsalltag*)
- Reflexion: Was bedeutet Resilienz für mich?
- Belastungen und Herausforderungen in der Pflege – Sammlung & Austausch
- Unterschiede zwischen Reaktion und bewusster Handlung
- Kurze praktische Übungen

## MODUL II

### RESILIENZ VERSTEHEN - WAS HÄLT UNS PSYCHISCH GESUND?

- Definition & Bedeutung von Resilienz
- Die 7 Säulen der Resilienz  
(*z. B. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung*)
- Selbsttest: Wo stehe ich aktuell?
- Stärken erkennen

## MODUL III

### DENKFALLEN ERKENNEN & VERÄNDERN

- Der Einfluss von Gedanken auf Emotionen & Verhalten
- Stressverstärker und „innere Antreiber“  
(*z. B. „Sei stark“, „Mach's allen recht“*)
- Kognitive Umstrukturierung: Übung mit Fallbeispielen
- Ressourcenorientiertes Denken trainieren

## MODUL IV

### SELBSTFÜRSORGE & STRESSREGULATION/REFLEXION

- Was bedeutet Selbstfürsorge?
- Micro-Habits: Kleine Routinen mit großer Wirkung
- Reflexion & Tools für nachhaltige Anwendung

**Programmänderungen vorbehalten!**



## ORGANISATORISCHES



2 x 4 Stunden *oder* 1-Tages- Workshop



Präsenzveranstaltung / Inhouse



max. 12 Personen



Handout mit Übungen / Materialien/  
Teilnahmebestätigungen



interaktiv & praxisnah / Kombination aus Input,  
Übungen, Reflexion & Erfahrungsaustausch



1.190 € all in/für 8h (*Pauschale: inkl. Reisekosten,  
Materialien, Vor- & Nachbereitung*)



## WOZU?

**„Resilienz bedeutet, inmitten des Sturms den eigenen inneren Halt zu finden.“** *(Angelehnt an Jon Kabat-Zinn)*

Resilienz ist in der Pflege kein Luxus, sondern ein Überlebenswerkzeug.

Sie hilft, gesund zu bleiben, mit Sinn zu arbeiten und Krisen zu bewältigen, ohne innerlich zu zerbrechen.

Sie bietet:

- mentale Klarheit
- emotionale Stabilität
- bessere Selbstregulation
- nachhaltige Leistungsfähigkeit



---

Resilienz hilft Pflegekräften, mit hohen psychischen und körperlichen Belastungen besser umzugehen. Sie stärkt den Umgang mit Stress, schützt vor Burnout, fördert Selbstfürsorge und ermöglicht einen gesunden Umgang mit schwierigen Situationen, Emotionen und Schicksalen im Pflegealltag.

## AKADEMIE OSWALD

Cornelia Oswald, BA M.A.

# TRAINERIN

**Cornelia Oswald, BA M.A.**



Zert. Trainerin der wba Österreich  
Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin  
Dipl. Aromafachberaterin - Schwerpunkt: Psyche

---

**„Resilienz beginnt in dem Moment, in dem wir achtsam  
mit uns selbst umgehen.“**

**AKADEMIE OSWALD**

Cornelia Oswald, BA M.A.