

**Ort:** Kulturinsel, Güterstr. 4,  
70372 Stuttgart (Bad Cannstatt)

**Kosten: 35,- €**  
enthalten sind Getränke, Mittagessen, vegan und Fairtrade  
und Kinderbetreuung

**Anmeldung: bis. 3. Juni 2022**

per e-mail an: [stuttgart@betriebsseelsorge.drs.de](mailto:stuttgart@betriebsseelsorge.drs.de)

Veranstalter:

Michael Görg  
Katholische Betriebsseelsorge  
Wiesbadener Str. 20  
70372 Stuttgart

Maria Sinz  
AK Pflegepolitik, KAB  
Jahnstraße 30  
70597 Stuttgart

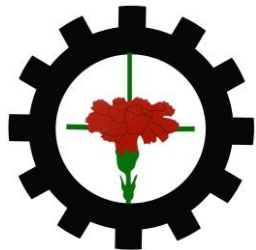


Foto:  
Peter Weidenmann,  
Pfarrbriefservice

## Empowerment Workshop für Mitarbeiter\*innen in der Pflege

# „Stress lass nach“

**Kennst Du das auch?**

- \* am Ende der Schicht keine Energie mehr für's Private zu haben
- \* Nicht wissen woher die Kraft für den nächsten Arbeitstag kommen soll
- \* Was mache ich, wenn ich in der Pflege an meine persönlichen Grenzen stoße?

**Freitag , 17. Juni 2022**  
**10.00 bis 14.00 Uhr**

Kulturinsel, Güterstraße 4,  
70372 Stuttgart (Bad Cannstatt)

Mit qualifizierter **Kinderbetreuung** durch MitarbeiterInnen vom  
Haus der Familie, Bad Cannstatt.

Mittagessen vegan und Fairtrade !

Wie kannst Du als Arbeitnehmer\*in stark werden, unter Arbeitsbedingungen, die überhaupt noch nicht passend sind? Das beschäftigt uns.

Gerald Appinger, examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, 20 Jahre Berufspraxis, stationär und ambulant, auch als Teamleiter, beschäftigt sich schon lange mit „Empowerment“, heute als systemischer und psychologischer Berater. Er sagt: „ohne die Kraft der Einzelnen gelingt uns keine gemeinsame Stärke, um an den Bedingungen etwas zu ändern.“

Im Fokus des Workshops steht der persönliche Umgang mit Stress:

- Wie alltagstauglich ist die Vermeidung von Stress? Wie begegne ich Stress?
- Ein anderer Blick auf Stress: Stresserleben ist gesund und macht handlungsfähig.
- Wie stressige Situationen künftig weniger belasten: individuelle Handlungsfähigkeit stärken.

*...ein Workshop für Beschäftigte in der Pflege, Kliniken, Altenpflege, Behindertenhilfe...*

*...ausdrücklich eingeladen sind auch ArbeitnehmerInnen der Reinigung, Hauswirtschaft, Technik und Verwaltung*

## **TAGESABLAUF:**

10.00 Uhr Ankommen mit Begrüßungskaffee/Tee

10.15 Uhr Was sagt die Stressforschung?

Impuls – Erfahrung – Austausch

11.00 Uhr Pause

11.15 Uhr Stresserleben in der Arbeit

Impuls – Übungen – Austausch

12.00 Uhr Pause

12.15 Uhr Ein anderer Blick

Handlungsfähigkeiten stärken

Impuls – Übungen – Austausch

13.00 Uhr Ausblick: Was kann ich im Berufsalltag umsetzen?

13.30 Uhr Abschluss mit gemeinsamen, einfachen Mittagessen, vegan und Fairtrade!