

# Seminar zur Stärkung innerer und äußerer Räume für Mitarbeitende in der Pflege



**Wie schaffe ich es, mit Wertschätzung, einer achtsamen Kommunikation und dem gezielten Einsatz von Farben, Menschen in Krisenzeiten zu stärken und die Selbstfürsorge zu fördern.**

Lange schon hält die physische und psychische Belastung der Mitarbeitenden in den Pflege- und Sozialeinrichtungen an. Um gerade sie zu unterstützen und zu entlasten, bieten wir ein praktisches Seminar an, welches die inneren und äußeren Räume in Krisenzeiten stärkt.

**Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeitende von Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten. Es ist in zwei Module aufgeteilt, die zusammen aber auch einzeln gebucht werden können. Die Inhalte vermitteln praktische und wertvolle Tipps und setzen kraftvolle Impulse zur Stressreduktion, zur Förderung von Resilienz und Gelassenheit und zur Stärkung von mehr Lebensfreude im Alltag.**

## **Modul 1 – Stärkung der Resilienz und Kommunikation**

- Werte und Sinn als tragende Elemente beruflichen Handelns erkennen
- Gelingende Kommunikation entdecken, im Dialog mit Kollegen und Kunden
- Ressourcen- und lösungsorientiert arbeiten
- Unbewusste Fähigkeiten stärken durch bildhafte Sprache
- Wingwave®-Übungen als Energiequelle im Umgang mit Stress nutzen

Dauer: 3 h mit Pause

Dozentin: Dr. Beate Hilbert - Systemische Prozessberaterin, Personal- und Business Coach  
Tel. 0172 836 0112, [info@sob-hilbert.de](mailto:info@sob-hilbert.de)

## Modul 2 – Wie Farben unsere Gesundheit stärken



### **Wie Kandinsky schon sagte, ist die Farbe eine Kraft, die die Seele direkt beeinflusst.**

Das Farben einen Einfluss auf unsere Gemütsverfassung haben, also auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, ist schon seit langem bekannt.

Im Modul Farbe geht es darum, wie kann uns Farbe dabei helfen im Alltag gesund zu bleiben, uns zu stärken, zu entspannen, zu konzentrieren und mit allen Sinnen, Farbe zu erleben zur Förderung und Stärkung unserer Gesundheit.

- Physiologische und psychologische Wirkung von Farben
- Mit allen Sinnen Farben erleben, Farbe sehen, Farbe hören, Farbe riechen, Farbe schmecken, Farbe fühlen
- Ressourcen der Farb- und Raumgestaltung effizient einsetzen zur Stärkung der Raumatmosphäre
- Die Heilkräfte der Farben nutzen
- Tipps und Übungen für den Alltag zur persönlichen Stärkung

Dauer: 3 h mit Pause

Dozenten: Diana Arndt - Grafik-Designerin, Farb- und Raumberaterin, Feng-Shui Beraterin  
Anja Weingärtner, Kostüm- und Bühnenbildnerin, Farb- und Raumberaterin  
Tel. 0177 602 1764, Tel. 0170 961 9153 [beratung@raumgestaltung-im-alter.de](mailto:beratung@raumgestaltung-im-alter.de)

Für konkrete Terminabsprachen und eine individuelle Auftragsklärung stehen wir Ihnen gern telefonisch oder per Mail zur Verfügung.