

## Selbstfürsorge – auch das noch ... für Ergotherapeut\*innen & Physiotherapeut\*innen

In ihrem anspruchsvollen Berufsalltag sind Physio- und Ergotherapeut\*innen täglich mit herausfordernden Situationen sowie hohen Erwartungen von Klient\*innen / Patient\*innen, Kolleg\*innen, Ärzt\*innen, Vorgesetzten, ... konfrontiert.

Unsere Fortbildung „Selbstfürsorge – auch das noch“ bietet Ihnen einen tiefen Einblick in das Thema der Selbstfürsorge. Bei der Teilnahme erhalten Sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern Werkzeuge und Strategien, um eigene Warnzeichen für Überlastung und Stress zu entdecken und einzuordnen, Ihre berufliche Praxis gesund zu gestalten und Ihre persönlichen Ressourcen zu stärken.

Diese Fortbildung mit der Ergotherapeutin Anke Schreiner bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen, Ihre berufliche Praxis zu reflektieren und Ihre persönliche Resilienz zu stärken.

### Ziele des Workshops

- Einblick in den theoretischen Hintergrund des Themas Selbstfürsorge
- Auseinandersetzung mit den eigenen Motiven, Werten und ideologischen Ideen
- Umgang mit Enttäuschungen und Misserfolgen im beruflichen Setting
- Eigene Warnzeichen für Überlastung und Stress identifizieren und individuelle Strategien zur Bewältigung erarbeiten
- Eigenes Bindungsverhalten zu Klient\*innen / Patient\*innen, Kolleg\*innen und Vorgesetzten entdecken und individuelle Abgrenzungsstrategien erarbeiten
- Stärkung der eigenen Persönlichkeit und Ressourcen

### Methoden

Es wird eine Vielzahl an Methoden eingesetzt, um eine umfassende und praxisorientierte Lernerfahrung zu gewährleisten. Neben dem theoretischen Input werden Selbsterfahrungsübungen und Wahrnehmungsübungen genutzt, um einen Übertrag der Inhalte in Ihren Alltag zu fördern. Es finden Gruppenarbeiten und Fallbesprechungen statt, damit Sie sich tiefgehend mit den Themen auseinandersetzen können.

### Referentin

Anke Schreiner, Ergotherapeutin & Jugend-, Heim- und Heilpädagogin

*"Seit Jahren kritisierst du dich selbst. Es hat nicht funktioniert. Versuche mal, dich selbst zu umschmeicheln und sei gespannt, was passiert." (Louise Hay)*

### Kursdauer

27.09.2024  
28.09.2024  
(16 UE)

### Kursgebühr

360€

### Anmeldung

Berufsfachschule für  
Ergotherapie,  
Merle Albrecht  
040-23703-516  
[ergotherapie.ham-  
burg@grone.de](mailto:ergotherapie.ham-<br/>burg@grone.de)

### Kursort

**Grone-Bildungszentrum für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH**  
– gemeinnützig –  
Heinrich-Grone-Stieg 2  
20097 Hamburg

