



# 28. - 30.10.2024 Ich fü(h)r mich. Pflege und Betreuungsarbeit -

Förderung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit im hektischen Arbeitsleben und im Ehrenamt ©

## BILDUNGSURLAUB

Das mach ich doch gern! Mehr Kraft und Balance im Miteinander und Füreinander des beruflichen Alltags. Aktuelles Wissen und praktische Übungen bieten Handlungskompetenz zur inneren und äußeren Stärkung.

### Montag, 28.10.2024

Anreise	Einführung ins Thema, Vortrag +
10.00 - 12.30 Uhr	Übungen "Pflege & Betreuung in unserer Leistungsgesellschaft"
13.30 - 15.30 Uhr	Fortsetzung mit Gruppenarbeit + Übungen
16.00 - 18.00 Uhr	Fortsetzung mit Gruppenarbeit, Präsentation + Achtsamkeitsübungen

### Mittwoch, 30.10.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Gespräch, Übungen, "Störfaktoren" und "Notfallplan" für Praxistransfer in eigenen Arbeitsalltag
11.00 - 12.30 Uhr	Fortsetzung
13.30 - 15.00 Uhr	Zusammenfassung, Feedbackrunde u. Evaluationsrunde mit Abschluss
15.00 Uhr	Ende u. Abreise

### Dienstag, 29.10.2024

09.00 - 10.30 Uhr	Handlungsmöglichkeiten für betriebliche Arbeitskonzepte erstellen; Lösungs- orientierter Transfer
11.00 - 12.30 Uhr	Fortsetzung
13.30 - 15.30 Uhr	Kurzvortrag / Faktensammlung zur Erweiterung eigener Kompetenz- und Handlungspielräume
16.00 - 18.00 Uhr	Gruppenarbeit u. praktische Anwendung; Achtsamkeitsübungen

### Preise 2024

Einzelzimmer 430 € p.P.  
Doppelzimmer 410 € p.P.  
Tagesgast 330 € p.P. (ohne ÜN)

Alle Preise inkl. Seminar, Kost & Logis.

Buchungen:

[www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub](http://www.scheersberg.de/programm/bildungsurlaub)

Ansprechpartnerin:

Silke Preuss

04632 8480-0

[info@scheersberg.de](mailto:info@scheersberg.de)

Täglich:

08.00 - 09.00 Uhr Frühstück  
10.30 - 11.00 Kaffeepause  
12.30 - 13.30 Mittagessen  
15.30 - 16.00 Kaffeepause  
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen



IBJ Scheersberg  
Scheersberg 2  
24972 Steinbergkirche  
[www.scheersberg.de](http://www.scheersberg.de)  
[info@scheersberg.de](mailto:info@scheersberg.de)

**Dozentin: Michaela von der Nahmer**

Bachelor Gesundheitspsychologie und  
Medizinpädagogik, Certified Disability Management  
Professional (CDMP), Zertifizierte Dozentin für  
Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramme nach  
Dorothea Beigel®

