



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am  
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

**DIE DEUTSCHEN  
UNIVERSITÄTSKLINIKA®**



Universitätsklinikum  
Regensburg

**Dienstag, 16.04.2024  
von 18:00-20:30 Uhr**

## Online-Seminar: Gesund arbeiten - Abgrenzung im Pflegealltag

Für mehr Freude und Kraft in Job und Privatleben!



Jennifer Mittelstädt

### Inhalt

#### Ein interaktiver Impulsvortrag

In einem Gesundheitsberuf mit hoher Verantwortung und zunehmender Belastung geraten oft zwei Dinge in den Hintergrund: **Die eigenen Belange und die eigene Gesundheit!**

Um fortwährend qualitative Pflegearbeit leisten zu können, braucht es ein gesundes Pflegepersonal und einen verantwortungsvollen Blick auf die eigenen Ressourcen. Die eigenen **Grenzen** zu kennen und kommunizieren zu können, ist ein wichtiges Element der **Selbstfürsorge** sowie der **mental**en und **physischen Gesundheit**. Es fördert die eigene **Resilienz** und damit macht die eigene Arbeit auch weiterhin Freude!

In diesem Impulsvortrag...

- lernst du, wie du eine gesunde Haltung zur Abgrenzung findest.
- kannst du deinen Glaubenssätzen auf die Spur kommen, die deiner Abgrenzung noch hemmend entgegenstehen.
- bekommst du neuropsychologisches Hintergrundwissen, Impulse und füllst deine Toolbox für den Praxistransfer.

### Programm

18:00-18:10 Begrüßung (Thomas Bonkowski)  
18:10-19:30 Vortrag: Gesund arbeiten – Abgrenzung im Pflegealltag  
(Jennifer Mittelstädt)  
19:30-19:50 Pause  
19:50-20:30 Diskussion und Fragen

### Referentin

Jennifer Mittelstädt, zert. Trainerin und neurosystemischer Business-Coach, M.A. Pflegemanagement, Hebamme, Gründerin von Rückenwind – Health Care & Business Consulting

### Zubehör

Sie benötigen einen Laptop/PC (bitte Stromversorgung sicherstellen), Stift und Papier,  
Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm „**Webex**“  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
**Jede Art der Aufzeichnung ist untersagt.**

### Gebühren

#### **Bitte erst ab Januar überweisen!**

17,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 09.04.24 überweisen)  
11,00 € **für Mitglieder VFFP e.V.** (bitte bis 09.04.24 überweisen)

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

nach **vorheriger Anmeldung** auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg  
IBAN: DE96750500000780010484

BIC: BYLADEM1RBG

Stichwort: „Abgrenzung“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl. In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

#### Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung oben genannter Veranstaltung verwendet. Mit dem Wegfall der Erforderlichkeit werden diese Daten gelöscht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit Anspruch auf Auskunft über Ihre gespeicherten Daten, ferner das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch. Bitte senden Sie dazu eine Mail an [vffp.ev@ukr](mailto:vffp.ev@ukr).

**Anmeldung** unter [www.vffp.de/anmeldung](http://www.vffp.de/anmeldung)

Mail: [Thomas.Bonkowski@ukr.de](mailto:Thomas.Bonkowski@ukr.de)

Bei Fragen: Thomas Bonkowski & Thomas Wiesbeck

Tel.: 0941/944-4333 od. -4478

