

Kursleitung

Jörg Kyburz

Zertifizierter MBSR Lehrer, Dozent, Coach.
Vielseitige Berufs- und Persönlichkeitserfahrung
im Polizeidienst in der Privatwirtschaft und als
politisch engagierter Mensch.

Thomas Jenelten

Seelsorger und Interner Berater im Regionalen
Pflegezentrum Baden, Polizeiseelsorger und
langjähriges Mitglied Care Team Aargau.



«Vom überfüllten zu einem glücklichen und erfüllten Leben»

Schenken Sie sich und Ihren Mitarbeitenden
einen Tag der Erholung und des entspannten
Lernens.

Lassen Sie sich von der Kraft und der
Vielseitigkeit der Achtsamkeit überraschen.

KybisView GmbH
Gustav Henckell-Strasse 14
5600 Lenzburg
info@achtsamkeit.swiss
achtsamkeit.swiss

«Innehalten und wachsen»

Interventionstag für von der Covid-Welle
betroffene Menschen im Gesundheitswesen

Inhalt Interventionstag

In den letzten Monaten wurden viele Menschen, die in Pflege und Betreuung arbeiten mit der Covid-19-Pandemie konfrontiert. Das Bild der Welle passt zu dieser Konfrontation: Ohnmacht, Kontrollverlust, machen und handeln müssen - oft bis zum Umfallen.

Irgendwann verebbt die Welle und dann tauchen schwierige Gefühle und Fragen auf:

- Trauer um die Verstorbenen - sie fehlen
- Schuldgefühle - das Gefühl, dass man den Sterbenden nicht immer das geben konnte, was sie vermutlich brauchten
- Erinnerungen an Phasen, in denen man sein Handeln nicht mehr steuern konnte
- Erinnerungen an Momente, in denen die Welle buchstäblich über dem Kopf zusammenschlug - für einige Menschen waren das traumatisierende Momente - sie wurden zu second victims

Ziel - Innehalten und wachsen

In den schwierigen Coronazeiten bieten unsere Interventionstage folgende Unterstützung:

- Momente der Ruhe finden
- sich etwas Gutes tun
- stärkender Austausch
- mit theoretischen Inputs das Erlebte einordnen
- wieder Boden unter den Füßen bekommen
- auffüllen des persönlichen „Werkzeugkoffers“
- Übungen und Ideen zur Bewältigung des Alltags
- Ausbau der persönlichen Ressourcen mit Stärkung der Resilienz

Zielgruppen

Menschen mit Tätigkeiten in

- Pflege
- Betreuung
- Bewohnerdienst
- technischer Dienst
- und andere



Voraussetzung

- Mitarbeitende von Covid19 betroffenen Institutionen
- Bereitschaft, sich auch auf Neues einzulassen

Aufbau Interventionstag

- Gemeinsames Üben unter Anleitung sowie geführte Diskussionen in Kleingruppen und im Plenum wechseln sich ab
- Zwei ausgewiesene Fachkräfte führen die Gruppe durch den Tag
- Optimale Teilnehmerzahl 8 Personen
- In Corona-Zeiten idealerweise Menschen aus demselben Team

Details Interventionstag

Beginn	08.15 Uhr
Mittagspause	11.45 - 13.00 Uhr
Vertiefung	13.00 - 16.15 Uhr

Durchführungsort

5600 Lenzburg, General Herzog-Str. 1
Damit die Ruhe auch in der Gestaltung des Rahmens erfahrbar wird, werden die Tage in der Akademie für Achtsamkeit in Lenzburg durchgeführt. Die Akademie bietet auf 250 m² genügend Raum, damit auch die Pausen und das gemeinsame Mittagessen vor Ort möglich sind.

Kosten

Pauschalpreis CHF 3.850.00

„Inklusive Kursinhalt (Handout, mp3-Stick, etc.), Raumnutzung, Getränke, Pausenverpflegung sowie einfaches Mittagessen.
Maximal 8 Teilnehmende.