

## Caring Cool: Selbstmanagement für Pflegende

Wenn Angehörige alt und pflegebedürftig werden.



Die Pflege alter, kranker Familienangehöriger führt leicht zu Überforderungen: Es kommt zu Stresserleben und Burn Out Gefährdung.

Wenn Eltern, Verwandte alt werden und der Abschied nahe kommt, ergibt sich für deren Nachkommen eine ganz spezielle Situation. Einerseits ist man selbstverständlich besorgt und verantwortlich, andererseits hat man ein eigenes Leben, das es zu bewältigen gilt.

Damit diese Spagat-Situation gut gelingen kann, bietet die Praxis Lebensthemen Coaching, Vorträge und Seminare zu diesem Thema an, denn bei Pflegetätigkeit ist es besonders wichtig, auf sich selbst gut zu schauen und sich abzugrenzen.

Es hat sich klar gezeigt, dass es sehr gut möglich ist, seiner Verantwortung nachzukommen und sich dennoch gegen überfordernde Erwartungen abzugrenzen. Es ist auch höchst sinnvoll, denn niemand hat etwas davon, wenn man völlig auspowert und das eigene Leben nicht mehr auf die Reihe kriegt.

**Caring Cool** richtet sich an Menschen, die diese spezielle Lebenssituation im Privatleben wieder in die eigenen Hände nehmen wollen, aber auch an Frauen, die beruflich im Pflegebereich tätig sind und gut für sich sorgen wollen.

**Ort und Zeit:** Praxis für Lebensthemen, 1070 Wien, (Anmeldeschluss: 15.03.15)  
SA 09.05.15 – SO 10.05.15, jeweils von 10:00 – 17:30

**Teilnehmeranzahl:** 4 – 10

**Teilnahmevoraussetzung:** Überweisung des Seminarbetrages nach elektronischer oder telefonischer Anmeldung.

**Hinweis:** Die Teilnahme am Seminar erfolgt in eigener Verantwortlichkeit und unter der Voraussetzung normaler psychischer Befindlichkeit. Selbstmanagement nach dem ZRM setzt aktive Mitarbeit voraus und grenzt sich von psychotherapeutischen Bedürfnissen ausdrücklich ab. Mit Ihrer Anmeldung zeigen Sie sich mit dieser Prämisse einverstanden.

**Kosten:** 350.- zzgl. 20% Ust. p.P.  
Bring a Friend-Bonus: minus 15 .-  
Early Bird-Bonus bei Bezahlung bis 20.02.15: minus 15.-  
Early Bird + Bring a Friend: minus 30.-

**Stornobedingung:** bis zur Anmeldefrist ist eine Stornierung kostenfrei möglich. Danach wird der Seminarbeitrag bei Absage einbehalten. Wir bitten um Verständnis.

**Leistung:** in den Seminarkosten sind Pausengetränke, Pausensnacks, ein umfangreiches Skriptum, sowie die Flipchartdokumentation in elektronischer Übermittlung enthalten.

**Extraservice:** SeminaristInnen der Praxis Lebensthemen erhalten nach Veranstaltungsende kostenlosen Support bei Fragen und Anliegen, die im 10 Minuten-Rahmen bearbeitet werden können.

**Referentin:**

**Mag.<sup>a</sup> Romi Sedlacek**

Dipl. Psychologin, Dipl. Wirtschaftstrainerin, Supervisorin,  
Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte ZRM-Trainerin,  
Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches  
Bildungsmanagement in Deutschland, Österreich und der  
Schweiz

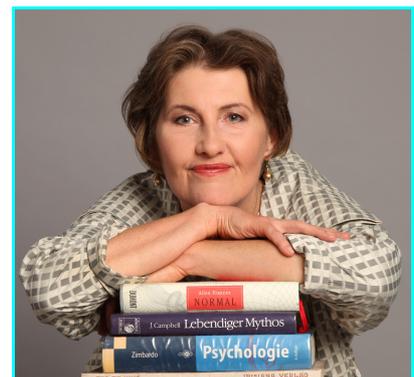
Geboren 1961 in Linz.

Langjährige Berufstätigkeit im psychosozialen Berufsfeld.

Leitung der Coaching-Praxis *Lebensthemen*

seit dem Jahr 2006.

Vortrags- und Seminartätigkeit.



Bildnachweis: Grafik: privat, Foto: Daniela Klemencic