



## **Fortbildung im Bereich Selbst- und Gesundheitsmanagement**

### **Schon wieder nicht alles geschafft – Umgang mit zunehmender Arbeitslast im Berufsalltag (BGM - BGF)**

#### **Zielsetzung:**

Zunehmender Zeit- und Leistungsdruck macht vielen Menschen, gerade auch in Einrichtungen der Altenpflege, zu schaffen. Unerledigte Arbeiten mit den einhergehenden Schuldgefühlen bleiben ein Problem des Einzelnen, eine offene Kommunikation im Team über nicht erbrachte Leistungen findet häufig nicht statt.

Mitarbeitende stehen vor der Herausforderung, ein klares professionelles Selbstverständnis beizubehalten, offen und lösungsorientiert im Team zu kommunizieren und Prioritäten im Handeln bewusst und begründet zu setzen.

Das Ziel der Fortbildung ist die Reflexion sowohl des Einzelnen als auch des gesamten Teams, um zukünftig ein wertschätzendes Miteinander zu ermöglichen.

#### **Inhalte:**

- Warum schaffe ich meine Arbeit nicht?
- Welche Bedeutung spielt das eigene professionelle Selbstverständnis?
- Individuelle Belastungen identifizieren.
- Persönliche Reaktionsmuster erkennen.
- Grenzen setzen – für mich und andere.
- Schon wieder nicht alles geschafft- wie sprechen wir im Team darüber?
- Unterstützung holen.
- Reflektiert und begründet Prioritäten setzen.

**Zielgruppe:** alle Mitarbeitenden

**Termine:** 05.03.2026 **Kurs-Code:** FB-2026-03-05\_1.P  
19.05.2026 **Kurs-Code:** FB-2026-05-19\_1.P  
08.10.2026 **Kurs-Code:** FB-2026-10-08.P

**Zeitungfang:** 09:45-17:15 Uhr





**Ort:** Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

**Dozent\*in:**



Dirk Daniel

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:**  
**Anmeldung externe Teilnehmende über:**

**RELIAS**  
[weiterbildung@rg-diakonie.de](mailto:weiterbildung@rg-diakonie.de)

