



Durch Achtsamkeit und Vertrauen Burnout vorbeugen und Resilienz stärken

Termin: 05.05.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: St. Maria, Clubraum

■ Beschreibung: Durch achtsames Wahrnehmen eigener Bedürfnisse werden die Stressregulationsfähigkeit und die eigenen Kräfte gestärkt. Gelassenheit, Vertrauen und Kreativität entfalten sich und das Leben wird als stimmig empfunden. Grundlage dazu bietet die dialogische Gesprächsweise der Salutogenen Kommunikation.

■ Ziele: Stärkung eigener Selbstheilungskräfte und Ressourcen

■ Inhalte: Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz, Salutogenese.

■ Methoden: Impulse, Entspannungsübungen, Bilder, Gruppenarbeit.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

max. 15 Teilnehmende

Anmeldung bis:

07.04.2026

Referentin:

Maria Sailer

