



Herzlich Willkommen



ONGKG Konferenz 2023

16.-17. November 2023

Mag.(FH) Claudia Muigg, MSc.

DIEBERATERINNEN

Wir sind **DIEBERATERINNEN**



Wir unterstützen Sie in der systemischen Organisations- und Personalentwicklung:

Begleitung von Organisationen in Wachstums- und Veränderungsprozessen

Betriebliches Gesundheitsmanagement und New Work

Personalmanagement und Personalentwicklung

Coaching und Supervision | Moderation | Workshops, Trainings & Seminare

Unsere
KUNDINNEN
im Westen

STRABAG



**'TIROLER
LANDESTHEATER UND
SYMPHONIEORCHESTER
INNSBRUCK**



LIEBHERR

SANDOZ A Novartis
Division



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL



Azienda Sanitaria de Sudtirol

UMIT
the health & life sciences univ



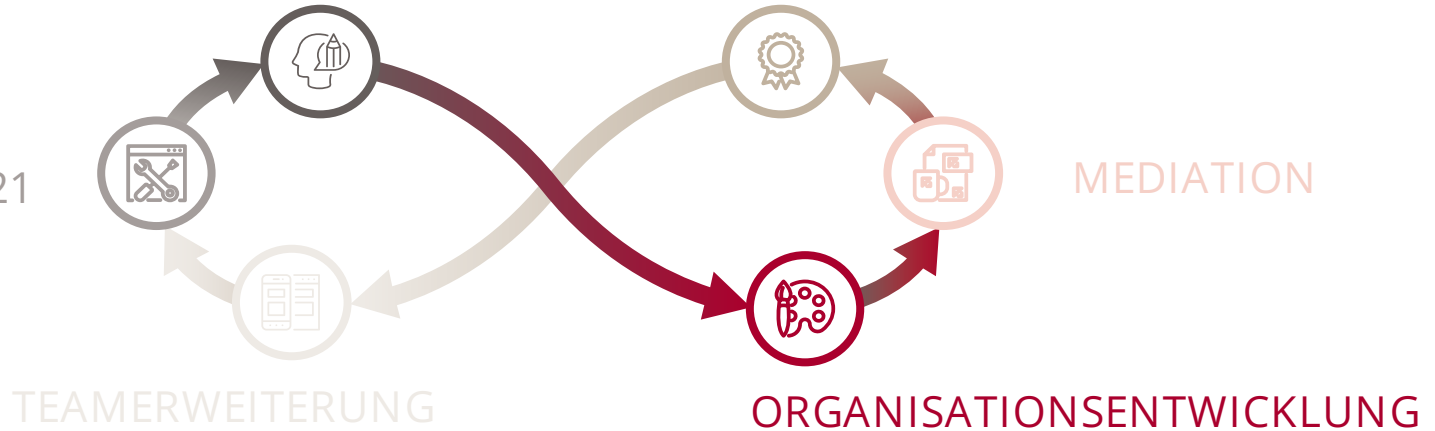
**universität
innsbruck**

DIEBERATERINNEN & DER CAMPUS

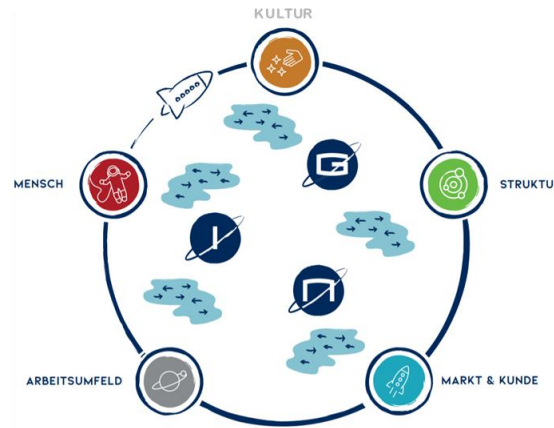
GRÜNDUNG DIEBERATERINNEN 2008

NETZWERKPARTNERINNEN

CAMPUS 2021



Unser Buch



Gesundheit Innovation New Work

(R)evolutionäre
Impulse für die
Arbeitswelt der
Zukunft



UNSER CAMPUS



DIE BERATERINNEN Campus

Aktuelle Angebote



- **Leadership** Basics – Grundlagen visionärer Führung
- Leadership **Advanced** – Führung in Zeiten von New Work
- **Soziokratie** Basis-Workshop #1-2
- Ausbildung zum Internen **Kommunikations-** und
Konfliktcoach
- **Selbstfürsorge** – Blended Learning Paket





Gesundheitsförderung
&
Selbstfürsorge

Wir brauchen...

**Betriebliche
Gesundheitsförderung**

dafür...?!?



... um DAS zu verhindern?



.... um DAS zu ermöglichen?



.... um DAS zu erzielen?



.... um mit **FREUDE GUT & LANGE IN DER ARBEIT SEIN ZU KÖNNEN**
.... um **MENSCHLICH & ÖKONOMISCH ERFOLGREICH SEIN ZU KÖNNEN**



Subjektive Arbeitsbelastungen in Pflegberufen

Belastungen	Krankenpflege	Altenpflege	Behinderten- betreuung	Sonstige Berufe
Zeitdruck	32 %	32 %	14 %	22 %
seelisch belastende Arbeit	46 %	38 %	41 %	11 %
Wechsel der Arbeitsabläufe	18 %	18 %	14 %	10 %
ständiger Arbeitsdruck ohne Zeit zu Verschnaufen	24 %	23 %	10 %	15 %
Unfall- und Verletzungsgefahr	14 %	10 %	11 %	11 %

Quelle: Österreichischer Arbeitsklima Index 2021

Belastungen in der Kranken- und Altenpflege

- Die **emotionalen Belastungen sind ein Kernmerkmal** der Pflege- und Betreuungsberufe, insbesondere in der Interaktion mit Patientinnen und Patienten.
- Der professionelle Umgang mit Krankheit, Trauer, Hilfsbedürftigkeit und Sterben ist eine der Hauptaufgaben in der Pflege und Betreuung und **erfordert** von den Beschäftigten nicht nur entsprechende fachliche Qualifikationen, sondern auch eine **professionelle Verarbeitung dieser Belastungen** („Emotionsarbeit“).

Quelle: BMSGPK: Arbeitsbedingungen in Pflegeberufen - Sonderauswertung des Österreichischen Arbeitsklima Index, 2021



Studie mit 68.000 Krankenpfleger:innen

Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills. Holistic Nursing Practice 35(1):p 10-18, January/February 2021

35 % der Krankenschwestern und -
pfleger litten unter
Burnout-Symptomen

**achtsamkeitsbasierte
Interventionen** bei
Beschäftigten in
Gesundheitsberufen

- reduzierten **Stress** und **Burnout** und
- verbesserten das **Selbstmitgefühl** und die **allgemeine Gesundheit**





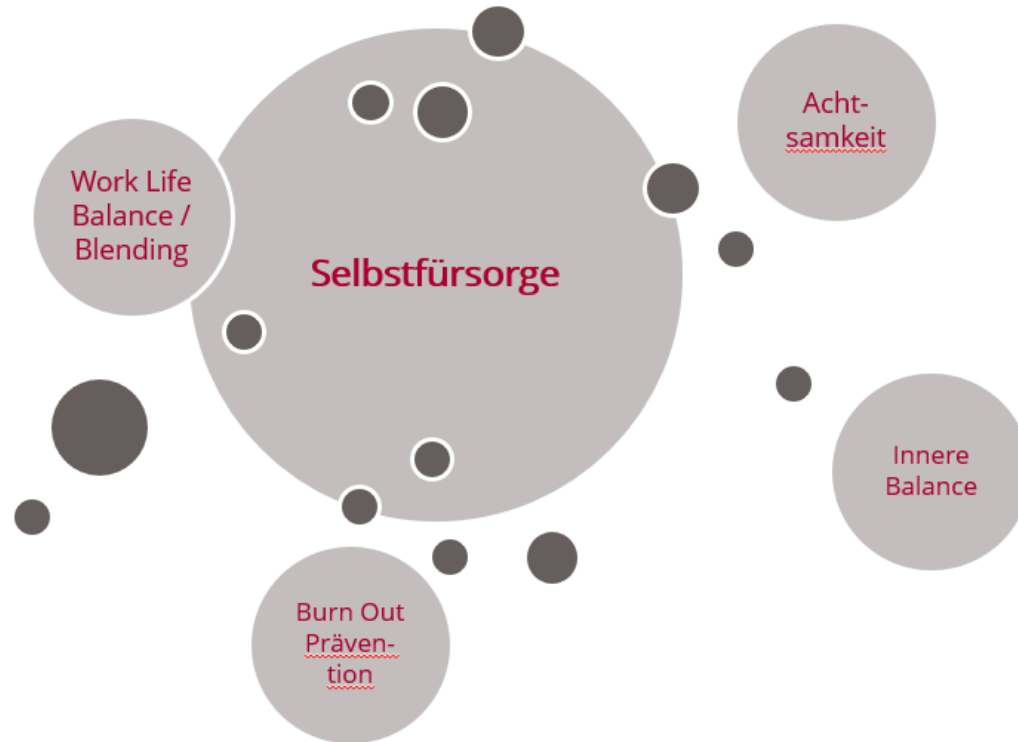
Selbstfürsorge

Selbstfürsorge – warum ist das wichtig?

Selbstfürsorge lernen, um Resilienz zu entwickeln



Selbstfürsorge – was ist das?



Selbstfürsorge als Haltung zur Resilienzförderung (Ursula Nuber)

1. Optimismus

Positives Mindset: Schwierige Phasen sind zeitlich begrenzt und überwindbar

2. Akzeptanz

Gefühle und Unsicherheiten zulassen, aber nicht einsteigen sondern Distanz nehmen

3. Selbstwirksamkeit

Glaube an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten

Selbstfürsorge als Haltung zur Resilienzförderung

4. Lösungsorientierung

5. Eigenverantwortung

6. Netzwerkorientierung

7. Zukunftsplanung

— Lösungen konstruieren statt Probleme analysieren

— Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstbewusstsein

— Soziale Verbindungen halten gesund

— Ziele verleihen dem Leben einen Kurs und Stabilität

Selbstfürsorge Blended Learning

Wie Sie **individuelle Ressourcen** aktivieren,
und **Resilienz** stärken



Am **1. Halbtage in Präsenz** werden den Teilnehmer:innen Wissen und Inputs zur Entwicklung von mehr Widerstandskraft und innerer Stärke vermittelt.

Im **eLearning** wird dieses Wissen mit Inputs und Übungen vertieft, ergänzt, geübt.

Am **2. Halbtage in Präsenz** wird der Lernerfolg gemeinsam gesichert und erweitert.

Danach gibt es die **2. Lernrunde** im **eLearning** Tool.

Ein **Reflexions- und Abschlusstermin** – online – rundet die Lernreise ab

Vorteile Blended Learning



Flexibilität

Basics & Vertiefung

Nachhaltigkeit

Wiederholung

Individuelle
Geschwindigkeit

Zeit und Geld sparen

DIE BERATERINNEN Campus

www.dieberaterinnen.com

Aktuelle Angebote



- **Leadership** Basics – Grundlagen visionärer Führung
- Leadership **Advanced** – Führung in Zeiten von New Work
- **Soziokratie** Basis-Workshop #1-2
- Ausbildung zum Internen **Kommunikations-** und
Konfliktcoach
- **Selbstfürsorge – Blended Learning Paket**





KONTAKT

Mag.(FH) Claudia Muigg, MSc.

0043 650 2834562

claudia.muigg@dieberaterinnen.com

www.dieberaterinnen.com



Kontakt

Mag.(FH) Claudia Muigg, MSc

+43 650 2834562

claudia.muigg@dieberaterinnen.com

Dr. Claudia Schrettl, MSc

+43 676 5168067

claudia.schrettl@dieberaterinnen.com

Claudia Trenkwalder, MSc

+43 650 5918536

claudia.trenkwalder@dieberaterinnen.com

Mag. Gabriele Adelsberger, MSc

+43 650 2288177

gabriele.adelsberger@dieberaterinnen.com



DIEBERATERINNEN

Fallmerayerstraße 6/4

6020 Innsbruck

www.dieberaterinnen.com | www.thenetwork.at | www.gino-universum.com