



INDIVIDUELL
VERTRAULICH
LÖSUNGSORIENTIERT
REFLEKTIERT
EINFÜHLSAM
GANZHEITLICH



Coaching - Therapie - Prävention

NEUE KRAFT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Kursprogramm

Dauer: 8 Wochen / 8 Einzelsitzungen à 60 Min.

Kosten: 220,- EUR*

Max. 6 Personen

Sitzung 1: Entlastungsgespräch, Analyse der Belastungen

Sitzung 2: Einführung in Entspannungsübungen (AT, Atem)

Sitzung 3: Selbstfürsorge – kleine Zeitinseln schaffen

Sitzung 4: Umgang mit Schuldgefühlen & inneren Konflikten

Sitzung 5: Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Sitzung 6: Ressourcenarbeit – Kraftquellen stärken

Sitzung 7: Schwierige Gespräche in der Pflege meistern

Sitzung 8: Abschluss: Pflegealltag mit Balance gestalten

Termine: Donnerstag, 08.01. bis 26.02.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Hinweis*: Die Kosten sind pro Person, zahlbar nach verbindlicher Buchung.



**Gesprächsraum Beck
Am Mitterfeld 7
83024 Rosenheim**

**Tel.: 08031 88734-27
www.coaching-therapie-beck.de**