

# ICH WIRKE ALS FRAU, ALS FACHKRAFT, ALS MENSCH. Führung beginnt bei **MIR**.

Zielgruppe sind alle Frauen im Gesundheitswesen:  
die ihre Selbstführung, innere Stabilität und berufliche Wirksamkeit stärken möchten.

## Ziel:

Die Seminarreihe unterstützt Frauen im Gesundheitswesen dabei, ihre berufliche Rolle bewusster zu gestalten, Belastungsmuster frühzeitig zu erkennen, innere Klarheit zu gewinnen und souverän, gesund und wirksam zu handeln.

Im Mittelpunkt stehen Selbstführung, psychische Gesundheit, Prävention und nachhaltige berufliche Handlungsfähigkeit.

## Inhalte/Kompetenzen:

- Reflexion der eigenen beruflichen Rolle und Identität
- Erkennen von Belastungsmustern, inneren Antreibern und Stresssignalen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und innerer Stabilität
- Bewusster Umgang mit Verantwortung, Erwartungsdruck und Komplexität
- Klärung persönlicher Stärken, Potenziale, Werte und Grenzen
- Vereinbarkeit von Beruf, Leben und persönlicher Gesundheit
- Souveräne Selbstpositionierung und wirksame Kommunikation im Berufsalltag
- Aufbau nachhaltiger Selbstwirksamkeit und beruflicher Präsenz

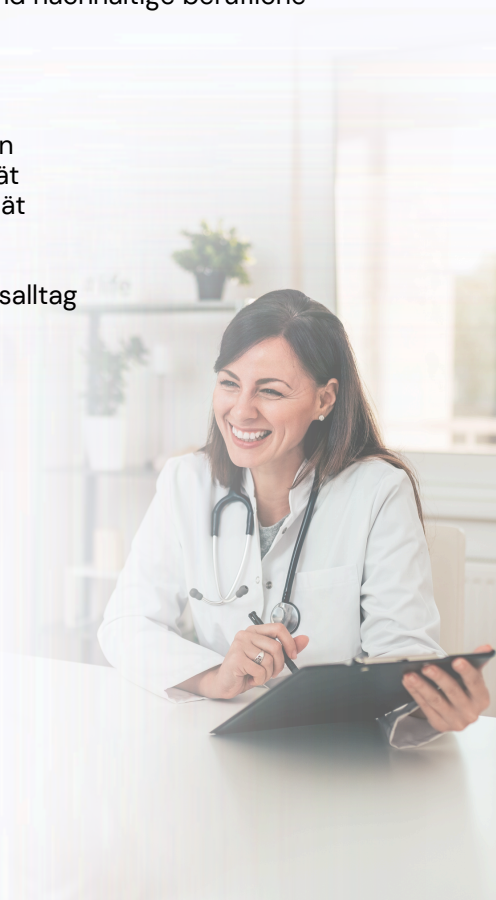
## Methoden:

Fachliche Impulse, Angeleitete Einzelreflexion, Praxisnahe Übungen, Austausch in Tandems und Kleingruppen, Moderierte Gruppengespräche, Biografische Impulse, Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag, Praxisphase mit Transfer in den Berufsalltag, (optional Online-Mastermind)

## Nutzen:

Die Teilnehmerinnen

- gewinnen mehr innere Klarheit und Selbstvertrauen
- stärken ihre innere Ruhe und Stabilität in belastenden Situationen
- setzen bewusster Prioritäten und Grenzen
- nutzen ihre Stärken gezielter und ressourcenschonender



## Fachliche Leitung

Anna- Katharina Börke

## Termin

10.10. - 11.10.2026

von 09:00 -16:00 Uhr

600 €/ pro Teilnehmerin

inkl. Seminarunterlagen/ Getränke/ gesundem Pausensnack und TN-Bescheinigung der RbP

## Organisatorische Leitung & fachliche Begleitung

Jana Adler-Porzezinski

## Veranstaltungsort:

Potsdam (Innenstadt)

Am Bassin 8

14467 Potsdam

## BILDUNGSWERKSTATT - PFLEGE

Jana Adler-Porzezinski

Am Bassin 8

14467 Potsdam

T: 0152-29376508

M: info@bildungswerkstatt-pflege.de

