

# Care4You4Others

## Curriculum für den Online Resilienzkurs für Pflegekräfte

**care**  
**4YOU**  
**4OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



Co-funded by  
the European Union



Acufade



eclectica<sup>+</sup>  
RICERCA E FORMAZIONE IMPRESA SOCIALE



bit  
BildungsWelten

## **Titel**

Care4You4Others – Resilienztraining für die neue Generation von Pflegekräften

## **Art**

Online Kurs mit 10 Modulen und begleitenden One-Minute-Wonder Setcards

## **Zielgruppe**

- Pflegefachkräfte, mit einer Ausbildung im Pflege- oder Sozialbereich
- Informelle Pflegekräfte, wie z.B. pflegende Angehörige, die keine Ausbildung im Pflege- oder Sozialbereich haben, aber dennoch pflegerische Tätigkeiten übernehmen (müssen)

## **Durchführende Organisation**

bit BildungWelten GmbH

ACUFADE - Asociación de Cuidadoras/es, Familiares y Amigos/as de Personas con Dependencia, Alzheimer y otras Demencias

Eclectica+ Ricerca e Formazione Impresa Sociale srl

## **Umfang**

Jedes Modul umfasst ca. 8-15 Seiten in der Printversion.

Je Modul kann mit ca. 60 Minuten Lernzeit (Text + Übungen + Reflexion) gerechnet werden. Die Übungszeit für Reflexionen und Übungen ist individuell und unterscheidet sich je nach Intensität von Teilnehmer:in zu Teilnehmer:in.

## **Zugangsbedingungen**

Keine.

Interessierte Personen können sich jederzeit auf der Online Lernplattform registrieren und mit dem Kurs starten. Der Zugang zum Lernportal bleibt bestehen, bis der/die Teilnehmer:in den Account selbst löscht bzw. bis der Kurs nicht mehr verfügbar ist. Teilnehmer:innen können jederzeit einsteigen und lernen, das Lernportal ist 24 Stunden, 7 Tage pro Woche verfügbar.

Der Online Kurs wird bis Ende 2027 kostenlos verfügbar sein, die Printversion steht auf der Website als Download zur Verfügung.

## Lehrsprache(n)

Alle Lernmaterialien werden in Englisch, Deutsch, Spanisch und Italienisch verfügbar sein.

Zusätzlich steht die englische Version der Lernunterlagen auch als offenes Word-Dokument zur Verfügung, um die Unterlagen, wenn gewünscht, auch in andere Sprachen zu übersetzen.

## Lehr- und Lernmethoden

Der Kurs nutzt strukturierte Lernmaterialien in Textform, die das grundlegende Wissen zum Thema Resilienz und Selbstfürsorge vermitteln. Ergänzend dazu dienen Überprüfungsfragen in Fragen von Quizfragen zu jedem Modul zur Festigung des Gelernten und zur Selbstkontrolle der Teilnehmer:innen.

Die One-Minute-Wonder Setcards, die als Ergänzung zu dem Kurs zu sehen sind, schaffen eine zusätzliche optionale Übungsoption für die Teilnehmer:innen.

Reflexionsaufgaben fördern zusätzlich das kritische Denken und die Selbstreflexion, indem die Teilnehmer:innen über eigene herausfordernde Situationen, sowohl im Privat- als auch im Berufsleben, nachdenken und diese analysieren und reflektieren.

Ein Abschlussassessment ermöglicht eine umfassende Bewertung des Wissensstands.

Diese Kombination aus theoretischem Input, praxisnaher Anwendung und metakognitiver Reflexion schafft ein ganzheitliches und nachhaltiges Lernerlebnis für die Teilnehmer:innen.

## Modulübersicht

Modul	Modulname
1	Einführung in den Care4You4Others-Kurs
2	Resilienz in der Pflege
3	Risiken und Schutzfaktoren für den Umgang mit Stress
4	Die 7 Säulen der Resilienz
5	Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis
6	Fragilität im Kontext von Resilienz in der Pflege
7	Die Bedeutung von Resilienz in Pflegeteams
8	Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge
9	21-Tages Challenge für mehr Resilienz
10	Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für informelle Pflegekräfte
11	Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für (formelle) Pflegefachkräfte

## Zusatzinformationen

Der Kurs ist modular aufgebaut. Teilnehmer:innen können sich die Inhalte aussuchen und lernen, die sie am meisten interessieren. Einzelne Module können auch mehrmals durchgemacht werden.

## Modulinfos

<b>Modul 1</b>
<b>Modultitel</b> Einführung in den Care4You4Others-Kurs
<b>Lernziele</b> Folgende Lernziele werden erreicht: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen, was Sie von dem Kurs erwarten können.</li><li>• Sie wissen, was Sie im Rahmen des Gesamtprojekts lernen und üben werden.</li></ul>

<b>Modul 2</b>
<b>Modultitel</b> Resilienz in der Pflege
<b>Lernziele</b> Folgende Lernziele werden erreicht: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen den Begriff Resilienz.</li><li>• Sie kennen die Formen der Resilienz (emotional, sozial, körperlich) und können sie beschreiben.</li><li>• Sie können den Begriff Selbstfürsorge erklären.</li><li>• Sie kennen die Unterschiede zwischen Resilienz und Selbstfürsorge.</li><li>• Sie verstehen die Bedeutung von Resilienz in der Pflege und können diese auch erklären.</li><li>• Sie sind in der Lage, die spezifischen Herausforderungen und Belastungen in der Pflegearbeit zu erkennen und zu beschreiben.</li><li>• Sie können die Fähigkeit entwickeln, belastende Situationen in der Pflegearbeit zu erkennen und angemessen zu reagieren.</li><li>• Sie können die Bedeutung von Resilienz für die Gesundheit und das Wohlbefinden von formellen und informellen Pflegenden erkennen und erklären.</li><li>• Sie können Strategien zur Bewältigung von emotionalem Stress und schwierigen Entscheidungen in der Pflegearbeit entwickeln und anwenden.</li><li>• Sie können erklären, warum die Gesundheit und das Wohlbefinden der Pflegenden auch die von ihnen betreuten Personen beeinflussen.</li><li>• Sie verstehen die Bedeutung von Kommunikation und Unterstützung in der formellen und informellen Pflegearbeit und können diese erklären.</li><li>• Sie verstehen die Bedeutung der Selbstfürsorge in der Pflegearbeit und können praktische Selbstfürsorgestrategien benennen.</li><li>• Sie verstehen die Grundlagen der Anwendung der 7 Säulen der Resilienz (Selbstwirksamkeit, Selbstregulation, Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz, Optimismus, Empathie, soziale Kompetenz) und können diese beschreiben.</li><li>• Sie sind in der Lage, Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz speziell im Pflegekontext zu entwickeln und in die Praxis umzusetzen.</li><li>• Sie kennen das Konzept der BANI-Welt und des Age of Malaise.</li><li>• Sie können die Anforderungen der heutigen schnelllebigen Welt erklären (berufliche und private Herausforderungen).</li><li>• Sie sind in der Lage, Wege zu entwickeln, um Resilienz in die langfristige berufliche Praxis als formelle oder informelle Pflegeperson zu integrieren.</li><li>• Sie verstehen und nutzen die Rolle von Schulungen und Unterstützungsressourcen im Pflegebereich, um Resilienz zu fördern.</li></ul>

### **Modul 3**

#### **Modultitel**

Risiken und Schutzfaktoren für den Umgang mit Stress

#### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie kennen Risikofaktoren für Pflegende, die einen Einfluss auf deren psychische Gesundheit haben.
- Sie kennen die Bedeutung der Stärkung der Lebenskompetenzen als Schutzfaktoren und können die einzelnen Konzepte dahinter benennen.
- Sie können das Konzept der Selbstwahrnehmung erklären.
- Sie wissen, warum Selbstwahrnehmung im Zusammenhang mit Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept des Bedürfnisbewusstseins erklären.
- Sie wissen, warum Bedürfnisbewusstsein in Bezug auf Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept des Problemlösens erklären.
- Sie wissen, warum Problemlösung im Zusammenhang mit Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept der Kontrollüberzeugung erklären.
- Sie wissen, warum Kontrollüberzeugung in Bezug auf die Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept des kritischen und kreativen Denkens erklären.
- Sie wissen, warum kritisches und kreatives Denken in Bezug auf Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept der Entscheidungsfindung erklären.
- Sie wissen, warum Entscheidungsfindung in Bezug auf Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept des Managements positiver Energien erklären.
- Sie wissen, warum der Umgang mit positiver Energie für die Resilienz wichtig ist.
- Sie können das Konzept des emotionalen Bewusstseins und der Sprache erklären.
- Sie wissen, warum Emotionales Bewusstsein und Sprache in Bezug auf Resilienz wichtig sind.
- Sie können das Konzept der emotionalen Intelligenz erklären.
- Sie wissen, warum emotionale Intelligenz im Zusammenhang mit Resilienz wichtig ist.
- Sie verstehen die Bedeutung eines funktionierenden Netzwerks als Schutzfaktor.
- Sie wissen, wie Kommunikation, Empathie und Konfliktmanagement Beziehungen beeinflussen und verstehen deren Bedeutung für die Resilienz.
- Sie wissen, wie wichtig es ist, den physischen Körper zu nähren, um Resilienz zu stärken.
- Sie kennen Strategien zur Stärkung von Schutzfaktoren.
- Sie können Methoden zur Stärkung von Schutzfaktoren benennen.
- Sie können Methoden zur Stärkung von Schutzfaktoren anwenden.

### **Modul 4**

#### **Modultitel**

Die 7 Säulen der Resilienz

#### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie können die 7 Säulen der Resilienz benennen.
- Sie kennen die Bedeutung dieses Konzept der 7 Säulen für die Resilienztheorie.
- Sie können die Säule des Optimismus beschreiben.
- Sie können die Säule der Akzeptanz beschreiben.
- Sie können die Säule der Lösungsorientiertheit beschreiben.
- Sie können die Säule des Verlassens der Opferrolle beschreiben.

- Sie können die Säule der Verantwortungsübernahme beschreiben.
- Sie können die Säule der Netzwerke beschreiben.
- Sie können die Säule der Zukunftsorientierung beschreiben.

## **Modul 5**

### **Modultitel**

Die 7 Säulen der Resilienz in der Praxis

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie können die 7 Säulen in Bezug auf die persönliche Resilienz reflektieren.
- Sie können die Bedeutung der 7 Säulen für Ihre eigene Resilienz erklären.
- Sie können Beispiele nennen, wie die 7 Säulen in der Praxis in Ihrem Privatleben gestärkt und gefördert werden können.
- Sie können Beispiele nennen, wie die 7 Säulen in Ihrem Pflegealltag praktisch gestärkt und gefördert werden können.
- Sie können die 7 Säulen der Resilienz auf persönliche Herausforderungen beziehen und Lösungsstrategien vorschlagen.

## **Modul 6**

### **Modultitel**

Fragilität im Kontext von Resilienz in der Pflege

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie können erklären, was Fragilität im Kontext der Pflege bedeutet.
- Sie können die spezifischen Herausforderungen und Belastungen identifizieren und beschreiben, die Pflegenden anfällig für Fragilität machen.
- Sie können die Auswirkungen von Fragilität auf die körperliche, geistige und emotionale Gesundheit der Pflegenden erkennen und erklären.
- Sie können Strategien zur Stärkung der Resilienz in der Pflegearbeit verstehen und anwenden.
- Sie können die Bedeutung von Selbstfürsorge, sozialer Unterstützung und Achtsamkeit für die Förderung von Resilienz im Pflegekontext erkennen und erläutern
- Sie sind in der Lage, Maßnahmen zur Prävention von Fragilität durch Aufbau von Resilienz zu entwickeln und in die Pflegepraxis zu integrieren.
- Sie können die Bedeutung der körperlichen Gesundheit und der Prävention von Fragilität für Pflegenden erklären.
- Sie kennen Übungen und Aktivitäten zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und zur Vorbeugung körperlicher Fragilität und können diese in den Pflegealltag einbauen.
- Sie können die langfristigen Auswirkungen eines gesunden Lebensstils auf die Pflegefähigkeit und das Wohlbefinden der Pflegenden verstehen und vermitteln.
- Sie können die Auswirkungen einer positiven Einstellung und Resilienz auf die Fähigkeit, Fragilität bei Pflegenden zu vermeiden, verstehen und vermitteln.

## **Modul 7**

### **Modultitel**

Die Bedeutung von Resilienz in Pflegeteams

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie kennen die Bedeutung von Resilienz in der Pflege und in multidisziplinären Teams.

- Sie kennen die Konzepte der Rollen- und Zielklarheit.
- Sie kennen verschiedene Kommunikationsstrategien und sind in der Lage, diese anzuwenden.
- Sie sind sich der Bedeutung der Kommunikation in multidisziplinären Teams bewusst.

## **Modul 8**

### **Modultitel**

Übungen zur Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie können das Optimismustagebuch erläutern.
- Sie wissen, wie das Optimismustagebuch in der Praxis eingesetzt werden kann.
- Sie können die Bedeutung von Tageszielen erklären.
- Sie wissen, wie die Strategie der Tagesziele in der Praxis angewandt werden kann.
- Sie können das Konzept des Akzeptanzlernens erläutern.
- Sie wissen, wie die Strategie des Akzeptanzlernens in der Praxis angewendet werden kann.
- Sie können die Achtsamkeitsmeditation erklären.
- Sie wissen, wie Achtsamkeitsmeditation in der Praxis angewandt werden kann.
- Sie können das Konzept "Handeln statt Warten" erläutern.
- Sie wissen, wie man das Konzept Handeln statt Warten praktisch anwenden kann.
- Sie können das Konzept der Abkehr von schlechten Gewohnheiten erklären.
- Sie wissen, wie man das Konzept der Abkehr von schlechten Gewohnheiten praktisch umsetzt.

## **Modul 9**

### **Modultitel**

21-Tage-Challenge für mehr Resilienz

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie können die Schlüsseleigenschaften nennen, die notwendig sind, um die Widerstandsfähigkeit und das Wohlbefinden gemäß der 21-Tage-Herausforderung zu verbessern.
- Sie können einen Überblick über die 21-Tage-Challenge geben.
- Sie wissen, wie Sie die 21-Tage-Challenge in Ihrem Leben umsetzen können.

## **Modul 10**

### **Modultitel**

Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für informelle Pflegekräfte

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie sind in der Lage, die spezifischen Herausforderungen und Belastungen, mit denen informelle Pflegekräfte konfrontiert sind, zu identifizieren und zu erklären.
- Sie können die emotionalen und körperlichen Auswirkungen der Pflege auf die Gesundheit der informellen Pflegekräfte beschreiben.
- Sie können die Bedeutung der Selbstfürsorge als Schlüsselkomponente des Wohlbefindens informeller Pflegekräfte erklären.

- Sie kennen Strategien zur Selbstfürsorge für informelle Pflegekräfte und sind in der Lage , sie in der Praxis anzuwenden.
- Sie kennen die Rolle der sozialen Unterstützung und des Aufbaus eines Unterstützungsnetzwerks für informelle Pflegekräfte.
- Sie können Maßnahmen zur Förderung der körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheit von informellen Pflegekräften entwickeln und umsetzen.

## **Modul 11**

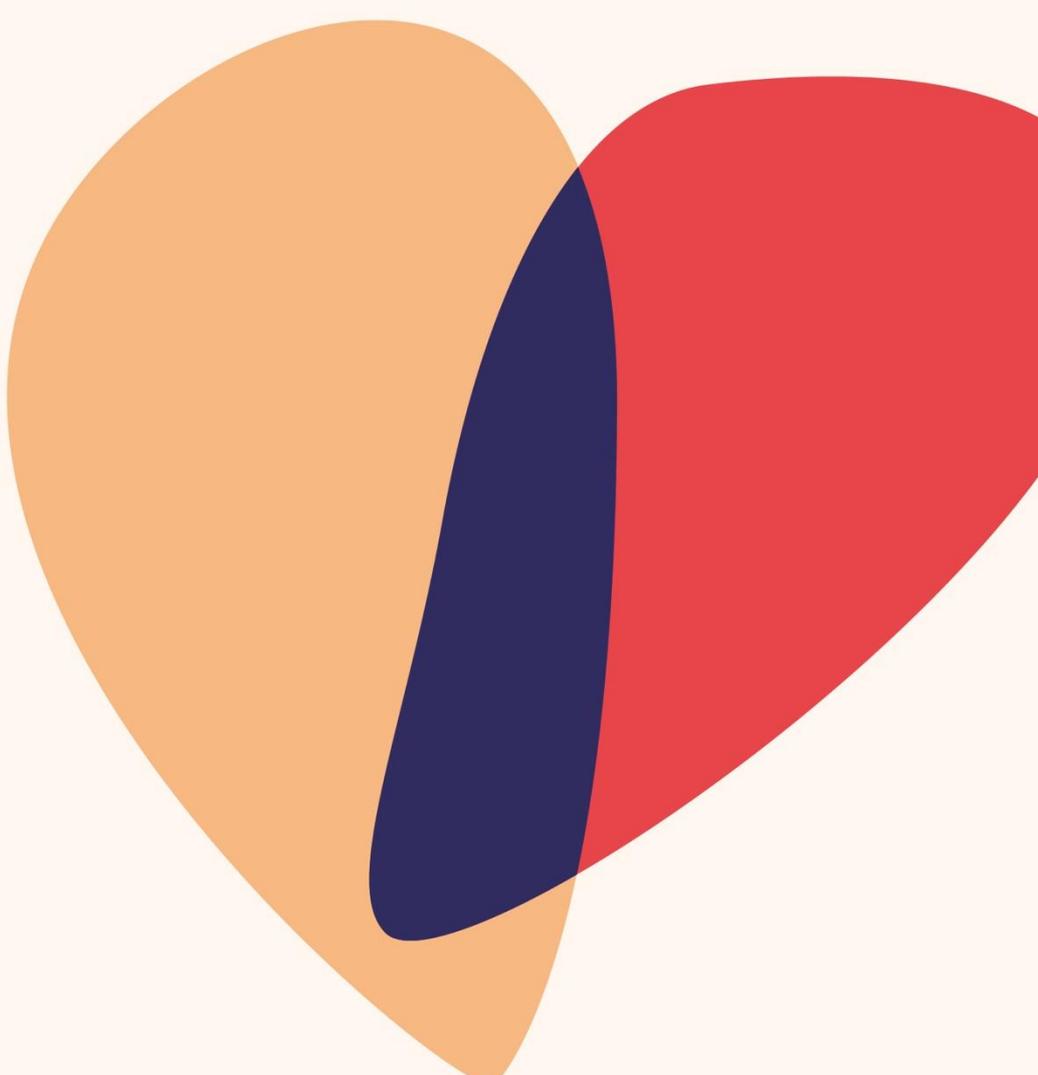
### **Modultitel**

Bedeutung von Selbstfürsorge, insbesondere für (formelle) Pflegefachkräfte

### **Lernziele**

Folgende Lernziele werden erreicht:

- Sie sind in der Lage, die spezifischen Herausforderungen und Belastungen, mit denen formelle Pflegekräfte konfrontiert sind, zu identifizieren und zu erklären.
- Sie können die emotionalen und körperlichen Auswirkungen der Pflege auf die Gesundheit der formellen Pflegekräfte beschreiben.
- Sie können die Bedeutung der Selbstfürsorge als Schlüsselkomponente des Wohlbefindens formeller Pflegekräfte erklären.
- Sie kennen Strategien zur Selbstfürsorge für formelle Pflegekräfte und sind in der Lage , sie in der Praxis anzuwenden.
- Sie kennen die Rolle der sozialen Unterstützung und des Aufbaus eines Unterstützungsnetzwerks für formelle Pflegekräfte.
- Sie können Maßnahmen zur Förderung der körperlichen, emotionalen und geistigen Gesundheit von formellen Pflegekräften entwickeln und umsetzen.



**care**  
**4**YOU  
**OTHERS**

**Resilience training**  
for the new generation  
of caregivers

**Care4You4Others**  
Resilience training  
for the new generation  
of caregivers

2023-1-AT01-KA210-VET-000151863



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.