

# Mut zur Lücke

Am Internationalen  
Hebammentag  
05.05.2024 Online



mit Rosa C. Christ

**1-TÄGIGE FACHFORTBILDUNG FÜR HEBAMMEN**

Wissen und Wellness für eine wirkungsvolle  
Burnoutprävention und Selbstfürsorge

Wenn der Stress zuviel wird, reicht ein bisschen Wellness nicht mehr aus. Dann wird es wichtig zu verstehen, wie sich Stress bemerkbar macht, wie er sich langfristig auswirkt und vor allem was uns schützt und stärkt.

Gemeinsam halten wir einen Tag inne und widmen uns unserem eigenen Energiehaushalt, um langfristig gesund und im Beruf zu bleiben.

Ort:

Bei Ihnen zuhause - Online

Zeiten:

09.00 h - 12.30 h

14.00 h - 17.30 h

8 Fortbildungstunden

Teilnahmegebühr:

TN - Online : 125.- €

5 % Reduktion für  
Teilnehmende am Seminar  
Second Victim Hebamme  
23.05.2024



**SICHERN SIE SICH JETZT IHREN PLATZ**



Rosa Christ 0177/ 39 108 08  
www.transitiontime.de  
rosa@transitiontime.de

## Ihre Dozentin

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trauma-Fachberaterin und SAFE-Mentorin, berät Rosa Caroline Christ seit vielen Jahren Familien und Kolleginnen nach traumatischen Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Sie hat die "Traumasensible Sprechstunde-TSS" entwickelt, und unterrichtet das Konzept als achtteilige Jahresfortbildung.

Mit der Erfahrung aus 30 Jahren Hebammenarbeit und 10 Jahren als Familienhebamme und ist sie nun in eigener Beratungs-Praxis, als freie Dozentin und Lehrbeauftragte an der Fachhochschule Furtwangen tätig.

## Inhalte

Wir als Hebammen sollen empathisch und in Resonanz sein können, gleichzeitig braucht es aber auch professionelle Distanz. Empathisch sein, ohne uns in einer Retterrolle zu verausgaben. Unsere Grenzen wahrnehmen und schützen und trotzdem offen bleiben für unser Gegenüber? Wie können wir dieses Gleichgewicht finden?

Diese komplexe Beziehungsarbeit kann, durch zusätzlich belastende strukturelle Rahmenbedingungen, Erreichbarkeit und Schichtdienste, auf Dauer sehr erschöpfend sein. Wir sprechen von Erschöpfung aus Mitgefühl.

Sie erfahren mehr über Ihre persönlichen Energie-Räuber und Kraftquellen, und lernen spielerische Übungen kennen für mehr Entspannung und Wohlbefinden. Diese Kenntnisse und gelebte Achtsamkeit sind die Voraussetzung für wirksame Stressbewältigung. Das Seminar wird Ihnen neue Perspektiven und Handlungsspielräume eröffnen um langfristig gesund im Beruf zu bleiben. Denn "Mothering the mother" beginnt bei uns selbst.

## Methoden

- Fachlicher Input mit Powerpointpräsentation
- Körper-Übungen
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch in Kleingruppen
- Individuelle Stressanalys

## Anmeldebedingungen

ONLINE -Teilnahme : via Zoom-Meeting bevor Sie sich anmelden, testen Sie bitte Ihre Technik unter : <https://zoom.us/test/>

Den Beitritts-Link senden wir Ihnen einen Tag vor Fortbildungsbeginn.

Sie benötigen zur Teilnahme eine stabile Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon und eine Webcam.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung



SICHERN SIE SICH JETZT IHREN PLATZ



Rosa Christ 0177/ 39 108 08  
[www.transitiontime.de](http://www.transitiontime.de)  
[rosa@transitiontime.de](mailto:rosa@transitiontime.de)