

# Mut zur Lücke

Am 29.06.25

Online



mit Rosa C. Christ

## 1-TÄGIGE FACHFORTBILDUNG

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: 130.- €

Studierende - 50%



SICHERN SIE SICH JETZT IHREN PLATZ



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

Ihre Dozentin Rosa Caroline Christ

Seit bald 20 Jahren, begleite ich Frauen/Paare/Familien, die rund um Schwangerschaft und Geburt belastende Erfahrungen gemacht haben, oder anderweitig mit dem Thema Trauma konfrontiert sind. Ich begleite auch Kolleginnen, die belastende Erfahrungen gemacht haben und biete Supervision an.

Als Dozentin und Lehrbeauftragte HAW gebe ich in Seminaren und Fortbildungen meine Erfahrung mit – und meine Begeisterung für – die positive Wirkung einer traumasensiblen Arbeitsweise an Hebammen und andere Berufsgruppen weiter.

## Inhalte

Hebammen sind oft empathisch und in Resonanz, gleichzeitig braucht es aber auch professionelle Distanz. Empathisch sein, ohne sich in einer Retterrolle zu verausgaben. Die eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen und trotzdem offen bleiben für das Gegenüber? Wie kann das gehen? Dieses Seminar unterstützt Sie dabei dieses Gleichgewicht (wieder) zu finden. Denn 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)