

Weiterbildung für Sozial-, Pflege- und Gesundheitsberufe 2027

MENTALE GESUNDHEIT, SELBSTFÜHRUNG UND GELINGENDE ZUSAMMENARBEIT UNTER BELASTUNG.

Menschen in Sozial-, Pflege- und Gesundheitsberufen arbeiten täglich unter hohem emotionalen und organisatorischen Druck. Zeitknappheit, Verantwortung und intensive Beziehungssituationen verlangen innere Stabilität und einen gesunden Umgang mit Belastung.

Meine Seminare und Entwicklungsformate unterstützen Fach- und Führungskräfte dabei, auch unter Belastung präsent, handlungsfähig und menschlich zu bleiben.

Angebotslandkarte

Selbstführung & mentale Gesundheit

Klar bleiben unter Druck
Emotionale Stabilität
Regeneration & Selbstfürsorge

Kommunikations- & Beziehungskompetenz

Präsenz & Klarheit
Grenzen setzen
Mitgefühl statt Erschöpfung

Diversität & Teamkultur

Vielfalt verstehen
Vertrauen und Wertschätzung
Gut zusammenarbeiten unter Belastung

Führungs- & Organisationskultur

Mindfulness und Selbstführung
Compassionate Leadership
Psychologische Sicherheit



Ulrike Zika, MSc

**Trainerin und Entwicklungsbegleiterin
für
Selbstführung, Beziehungskompetenz
und Compassionate Leadership**

Langjährige Erfahrung in der Gesundheitsförderung, sowie im Sozial-, und Bildungsbereich

MSc "Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen"

Mindful Self-Compassion (MSC) -
Teacher nach Germer & Neff

Dipl. Sozialarbeiterin

Dipl. Sozialpädagogin

Autorin von mehr als 20 Büchern

Formate & Zielgruppen

Die Formate werden auf Ihre Zielgruppe angepasst und sind modular aufgebaut. Sie können einzeln gebucht oder miteinander kombiniert werden – je nachdem, ob ein kurzer Impuls, ein konkreter Kompetenzaufbau oder ein längerfristiger Entwicklungsprozess im Vordergrund steht.

Kurzer Impuls

Keynote, Webinare oder Kurzworkshop für Gesundheitstage, Führungskräfte tagungen und interne Lernformate.

Kompetenzaufbau

Tagesseminare und mehrtägige Fortbildungen mit Übung, Reflexion und konkretem Transfer.

Entwicklungsprozess

Modulare Begleitung für Teams, Leitungsebenen oder Organisationseinheiten mit Follow-up und Vertiefung.

Zielgruppen auf einen Blick

Soziale Einrichtungen · Pflege- und Gesundheitsorganisationen · Mobile Dienste · Psychosoziale Einrichtungen · Reha- und Kurzentren · Bildungseinrichtungen · Interne Akademien · Führungskräfte · Teams · Angehörige · Selbsthilfegruppen · Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitsweise

Wissenschaftliche Fundierung, erfahrungsorientiertes Lernen und konkrete Anwendbarkeit im Berufsalltag prägen meine Arbeit.

Kompaktformate & Webinare

2 bis 3 Stunden – gut geeignet für erste Impulse, große Gruppen und thematische Vertiefungen.

WEBINAR / KOMPAKT

Klar bleiben unter Druck **Emotionale Stabilität und bewusste Selbstführung**

Menschen im Sozial-, Pflege- und Gesundheitsbereich stehen täglich unter hoher emotionaler und organisatorischer Belastung. Das Format vermittelt kompakte Impulse für mehr Selbstregulation, innere Stabilität und einen bewussteren Umgang mit Druck und emotionalen Herausforderungen.

- Selbstführung unter Druck
- Perfektionismus und innere Antreiber
- Selbstmitgefühl als Ressource
- Stabilisierung und Regeneration

WEBINAR / KOMPAKT

Fokus statt Dauerstress **Konzentration und Selbststeuerung im Arbeitsalltag**

Informationsflut, digitale Erreichbarkeit und ständige Unterbrechungen erschweren konzentriertes Arbeiten. Das Webinar unterstützt Teilnehmende dabei, Aufmerksamkeit bewusster zu lenken und nachhaltiger mit Energie umzugehen.

- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Mentale Belastung und Unterbrechungen
- Umgang mit digitaler Ablenkung
- Regeneration und Arbeitsfähigkeit

WEBINAR / KOMPAKT

Psychologische Sicherheit im Team **Was Zusammenarbeit stärkt**

Teams arbeiten konstruktiver, wenn Menschen sich sicher fühlen, Fragen stellen, Unsicherheiten ansprechen und Verantwortung übernehmen können – besonders in belasteten Arbeitsfeldern.

- Grundlagen psychologischer Sicherheit
- Kommunikation und Teamklima
- Vertrauen, Fehlerkultur und Kooperation
- Umgang mit Unsicherheit

WEBINAR / KOMPAKT

Verbundenheit als Gesundheitsressource **Beziehung und Zugehörigkeit im Beruf**

Soziale Beziehungen beeinflussen Gesundheit, Motivation und Zusammenarbeit wesentlich. Das Format macht Verbundenheit als professionelle Ressource für Teamkultur und psychische Gesundheit greifbar.

- Gesundheitsfaktor Verbundenheit
- Einsamkeit als Belastungsfaktor
- Beziehungskompetenz im Berufsalltag
- Teamkultur und Zugehörigkeit

Tagesseminare I

Kommunikation, Abgrenzung und Mitgefühl in anspruchsvollen Beziehungssituationen.

TAGESSEMINAR

Präsenz in Kommunikation und Beziehung **Zuhören, klären und in Verbindung bleiben**

Kommunikation prägt Zusammenarbeit, Beziehungen und das psychische Klima im Berufsalltag. Das Seminar stärkt Präsenz, Gesprächskompetenz und die Fähigkeit, Beziehungen auch in herausfordernden Situationen bewusst zu gestalten.

- Präsenz und Selbstwahrnehmung
- Zuhören, Resonanz und Klärung
- Schwierige Gespräche professionell führen
- Kommunikation unter Stress

TAGESSEMINAR

Grenzen setzen - menschlich bleiben **Selbstfürsorge und professionelle Abgrenzung**

Wer täglich mit Menschen arbeitet, braucht die Fähigkeit, eigene Grenzen wahrzunehmen und klar zu kommunizieren, ohne hart oder distanziert zu werden. Das Seminar verbindet Selbstfürsorge, Klarheit und Beziehungskompetenz.

- Professionelle Abgrenzung
- Umgang mit Überforderung und Schuldgefühlen
- Nein sagen und in Beziehung bleiben
- Klar und wertschätzend kommunizieren

TAGESSEMINAR

Professionelle Nähe ohne Erschöpfung **Emotionale Balance und gesunde Beziehungsgestaltung**

Neue Forschungsergebnisse zeigen: Empathie kann erschöpfen. Mitgefühl hingegen stärkt Resilienz, Selbstregulation und professionelle Präsenz.

- Unterschied Empathie und Mitgefühl
- Emotionale Ansteckung und Empathiemüdigkeit
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl als nachhaltige Ressource
- Professionelle Nähe und gesunde Abgrenzung

Praxisnutzen

Besonders geeignet für Teams und Fachkräfte, die auch unter Belastung klar, beziehungsfähig und innerlich stabil bleiben möchten, ohne dabei zu verhärten oder sich selbst zu verlieren.

- klar kommunizieren und in Verbindung bleiben
- gesunde Grenzen entwickeln ohne Rückzug oder Härte
- emotionale Stabilität und menschliche Präsenz stärken

Tagesseminare II

Emotionale Stabilität, Vielfalt und tragfähige Zusammenarbeit im Berufsalltag.

TAGESSEMINAR

Die Kraft der Emotionen im Berufsalltag Selbstregulation, Ressourcen und psychische Balance

Emotionen beeinflussen Energie, Kommunikation und psychische Gesundheit im Berufsalltag wesentlich. Das Seminar lässt emotionale Dynamiken besser verstehen, um positive Ressourcen bewusst zu stärken und mit Belastung konstruktiver umzugehen.

- Gefühle wahrnehmen und verstehen
- Emotionale Ansteckung und Co-Regulation
- Die Kraft positiver Emotionen nutzen
- Psychische Ressourcen stärken

TAGESSEMINAR

Diversität konstruktiv gestalten Perspektivenvielfalt und Kooperation stärken

Unterschiedliche Generationen, kulturelle Hintergründe, Erfahrungen und Arbeitsweisen prägen viele Teams heute stärker denn je. Damit Vielfalt zur Ressource werden kann, braucht es Vertrauen, Selbstreflexion und einen bewussten Umgang mit Unterschiedlichkeit im Berufsalltag.

- Unbewusste Dynamiken und Vorurteile
- Selbstwahrnehmung und Perspektivenwechsel
- Psychologische Sicherheit und Vertrauen
- Zusammenarbeit in heterogenen Teams

TEAMTAG / PROZESS

Teamkultur bewusst gestalten Kommunikation, Vertrauen und psychologische Sicherheit

Dieser Teamtag verbindet fachliche Impulse mit Austausch und gemeinsamer Arbeit an konkreten Ansätzen für Zusammenarbeit, Teamkultur und psychologische Sicherheit.

- Kommunikation und psychologische Sicherheit
- Zusammenarbeit und Miteinander
- Wertschätzung und Feedbackkultur
- Praxisnahe Impulse und Transfer

Individuell kombinierbar

Je nach Zielsetzung können die Formate einzeln, kombiniert oder als begleitender Teamprozess gestaltet werden. So lassen sich Kommunikation, Zusammenarbeit und Teamkultur nachhaltig stärken.

Mehrtägige Fortbildungen

Für vertiefte Kompetenzentwicklung, nachhaltigen Transfer und Führung in belasteten Organisationen.

2-3 TAGE / MODULAR

Psychische Gesundheit und Selbstführung Regeneration, Selbstfürsorge und professionelle Präsenz

Menschen in Sozial-, Pflege- und Gesundheitsberufen stehen oft unter hoher emotionaler und organisatorischer Anspannung. Die mehrtägige Fortbildung unterstützt dabei, Regeneration, Selbstführung und psychische Gesundheit nachhaltig zu stärken und auch unter Belastung präsent, klar und menschlich zu bleiben.

- Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl
- Regeneration und psychische Gesundheit
- Präsenz und emotionale Selbstregulation
- Beziehungskompetenz und gesunde Grenzen
- Transfer in den Berufsalltag

2-3 TAGE / MODULAR

Führung mit Klarheit und Menschlichkeit Verantwortung, psychologische Sicherheit und Teamkultur

Führungskräfte stehen heute vor der Herausforderung, Klarheit und Menschlichkeit, Verbindlichkeit und psychologische Sicherheit sowie Leistung und gesunde Zusammenarbeit gleichzeitig zu ermöglichen. Die mehrtägige Fortbildung unterstützt dabei, diese Spannungsfelder professionell zu gestalten.

- Klarheit und Beziehungskompetenz
- Verbindlichkeit und psychologische Sicherheit
- Schwierige Entscheidungen verantwortungsvoll gestalten
- Gesundes Leistungsverständnis und Teamkultur
- Selbstführung mit Präsenz und Selbstmitgefühl

Optional als Entwicklungsprozess

Die mehrtägigen Fortbildungen können mit Selbstlern-Elementen, Transferaufgaben, Reflexionsimpulsen und Follow-up-Terminen kombiniert werden. So entsteht aus einem Seminar nachhaltige Entwicklung im Berufsalltag. Besonders geeignet für Organisationen, Teams und Führungskräfte-Programme sowie für Akademien und interne Bildungseinrichtungen, die psychische Gesundheit, Selbstführung und tragfähige Zusammenarbeit nachhaltig stärken möchten.

Besondere Formate & Entwicklungsräume

Für Organisationen, die besondere Zielgruppen ansprechen oder einzelne Themen gezielt vertiefen möchten.

Mindful Self-Compassion (MSC) **8-Wochen-Kurs nach Germer & Neff**

Das wissenschaftlich fundierte Programm verbindet Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Verbundenheit und unterstützt Menschen dabei, nachhaltig einen freundlicheren und stabileren Umgang mit Stress, Selbstkritik und emotionaler Belastung zu entwickeln.

Angehörige stärken **Verbunden bleiben ohne sich selbst zu verlieren**

Seminare und Begleitung für Menschen, die nahestehende Angehörige begleiten oder pflegen. Themen sind Selbstfürsorge, emotionale Entlastung, innere Stabilität und ein gesunder Umgang mit Belastung.

Retreats und mehrtägige **Entwicklungsformate**

Die Retreats schaffen Raum für Regeneration, Reflexion und neue Perspektiven. Sie eignen sich besonders für Menschen, die viel Verantwortung tragen und dauerhaft gefordert sind.

Kraftquellen im Berufsalltag **Regeneration, Ernährung und bewusste Selbstfürsorge**

Essen, Pausen, Regeneration und Körperwahrnehmung beeinflussen Energie, Konzentration und Wohlbefinden wesentlich. Das Format unterstützt Menschen dabei, bewusster mit den eigenen Ressourcen und Bedürfnissen umzugehen.

Digitale Lernangebote

Digitale Angebote unterstützen Organisationen dabei, Lernprozesse flexibel, praxisnah und nachhaltig zu gestalten.

Teamtage und Prozessbegleitung

Maßgeschneiderte Begleitung für Teams, die Zusammenarbeit, Teamkultur und psychologische Sicherheit bewusst stärken möchten.

Zusammenarbeit & Kontakt

Maßgeschneidert, praxisnah und anschlussfähig für Ihre Organisation.

Bedarf klären

Zielgruppe, Anlass
und gewünschte
Wirkung präzisieren

Format wählen

Passende Seminar-
und Lernformate
kombinieren

Transfer sichern

Anwendung und
Reflexion im Alltag
verankern

Wirkung vertiefen

Follow-up und
weitere Module
nutzen

Gerne entwickle ich mit Ihnen ein Format, das zu Ihrer Organisation, Ihrer Zielgruppe und Ihrem aktuellen Anliegen passt.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

www.ulrikezika.com | mail@ulrikezika.com | +43 676 67 50 500

