

Einheit 1.1 | Selbstbewertung

Die eigene Rolle kennen

Eine Sitzung über Ihre Stärken, Grenzen und die Unterstützung, die Sie benötigen.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Dieses Werk ist unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Worum geht es in diesem Modul?

In dieser Sitzung denken Sie über Ihre Rolle als pflegende Person nach.

Welche Stärken bringe ich mit?

Wo liegen meine Grenzen?

Welche Unterstützung hilft mir?

Sie erstellen eine „Mein Profil – Karte für pflegende Personen“.

Meine Stärken

Meine Grenzen

Unterstützungsbedarfe

Was werden Sie heute tun?

1

15–20 Min

Sicherer Raum & Warm-up

Wir schaffen gemeinsam einen sicheren Raum.

Sie entscheiden, was Sie teilen möchten.

Vertraulichkeit wird respektiert.

2

40–45 Min

Mein Profil - Pflegende Person

Sie füllen eine Karte zu Ihrer Rolle aus.

Sie nutzen das Diagramm und die Gefühlskarten.

Sie wählen 3–5 wichtige Punkte aus.

3

20–25 Min

Anerkennung durch Peers

Sie sitzen mit einer anderen pflegenden Person zusammen.

Sie benennen zwei Stärken, die Sie bei ihr sehen.
Die andere Person tut dasselbe für Sie.

Leitfragen



“Welche Stärken bringe ich in meine Rolle als pflegende Person ein?”



“Wo fühle ich Stress oder stoße an meine Grenzen?”



“Welche Unterstützung hilft mir, gut zusammenzuarbeiten und mich getragen zu fühlen?”

Am Ende dieses Moduls

werden Sie in der Lage sein...

- 1 Ihre Stärken als pflegende Person zu benennen.
- 2 Ihre Grenzen und emotionalen Auslöser zu identifizieren.
- 3 Zu beschreiben, welche Unterstützung Ihnen hilft.
- 4 Ihre eigenes Profil - Pflegende Person - zu vervollständigen.

Sie erstellen Ihre eigene „Mein Profil“-Karte, die Sie mitnehmen können.