

# empCARE – das empathiebasierte Entlastungskonzept für Pflege- und Sozialberufe



Zuwendung, Mitgefühl, Empathie gehören wie selbstverständlich zur Rollenerwartung in Gesundheits- und Sozialberufen. Menschen in diesen Berufen sollen sich auf andere einlassen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse beherrschen. Das kostet Kraft, kann zur Erschöpfung und zum Berufsausstieg führen.

Im empCARE-Training erlernen Sie, reflektiert mit Ihrer Empathie umzugehen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse in Ihre Arbeit zu integrieren. Das führt nachweislich zur Reduzierung von Belastungserleben, Depressivität und psychosomatischen Beschwerden, erhält und stärkt die Berufsmotivation.

In einem empCARE-Seminar erfahren und erleben Sie,

- was genau passiert, wenn Sie empathisch sind und warum empathisches Arbeiten belasten kann,
- wie Sie empathisch für andere sein können, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren,
- wie reflektierte Empathie Ihnen hilft, schwierige Interaktionen besser zu meistern,
- wie Sie psychische Belastungen verringern und Ihre Berufsmotivation erhalten können,
- wie Sie sich in emotional belastenden Situationen schützen und gleichzeitig in Kontakt mit anderen bleiben,
- welche Kultur Ihr Team prägt, und Sie lernen sich selbst und Ihre Kolleginnen und Kollegen noch besser kennen.



Welche Struktur hat das empCARE-Konzept?

- 2 Tage Intensivtraining
- Optional ½ Tag Multiplikatorentraining für interessierte Teammitglieder
- Verstetigung von empCARE durch die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren oder Fallbesprechungen und Coachings.

Mehr erfahren: [www.empcare.de](http://www.empcare.de)



empCARE wirkt nachweislich. Die wissenschaftliche Evaluation zeigt, dass

- Burnouterleben, Depressivität und somatische Beschwerden abnehmen
- die Teilnehmenden ihre Selbstwahrnehmung verbessern
- die Teilnehmenden ihr Wissen über reflektiert-empathische Interaktionen dauerhaft steigern
- 84 % der Teilnehmenden auch 12 Monate nach dem Training zufrieden mit der Anwendung der empCARE-Instrumente sind
- 89 % der Teilnehmenden das Training positiv bewerten