



Der Pflegeberuf ist vielseitig, wertvoll und anspruchsvoll.

Mit dem Pflege+Fit-Angebot unterstützen wir Pflegehelfende SRK beim Einstieg in den Berufsalltag. Praxisnahes Training und mentale Inputs stärken die persönlichen Ressourcen und helfen mit, dass Pflegehelfende langfristig gesund, sicher und mit Freude ihren Beruf ausüben können.

In einem geschützten Lernumfeld vertiefen die Teilnehmenden ihre Handlungssicherheit, trainieren anspruchsvolle Pflegesituationen und fördern ihre körperliche und mentale Gesundheit.

Das Wichtigste zu Pflege+Fit

- ✓ Praxisnahe Weiterbildung speziell für den Berufseinstieg von Pflegehelfenden SRK
- ✓ Stärkung von Handlungssicherheit und Fachkompetenz
- ✓ Förderung der eigenen Gesundheit und Resilienz
- ✓ Lernen in kleinen Gruppen mit hohem Praxisbezug
- ✓ Erfahrungsaustausch mit Pflegehelfenden aus verschiedenen Betrieben
- ✓ Direkter Nutzen für den Arbeitsalltag

Warum Pflege+Fit?

Pflegehelfende stehen täglich vor körperlichen und emotionalen Herausforderungen. Das Pflege+Fit-Angebot unterstützt sie dabei:

- ✓ Pflegesituationen sicher und professionell zu bewältigen
- ✓ Den eigenen Körper gesund einzusetzen
- ✓ Belastungen frühzeitig wahrzunehmen
- ✓ Persönliche Grenzen zu erkennen und zu respektieren
- ✓ Ressourcen gezielt zu stärken
- ✓ Langfristig gesund und motiviert im Pflegeberuf zu bleiben

Pflege+Fit ist damit eine Investition in die eigene Gesundheit, die Qualität der Pflege und die Zukunft des Berufs.

Was lerne ich?

Praxis+Fit: Fachliche Sicherheit stärken

In praxisorientierten Trainings werden typische Situationen aus dem Pflegealltag geübt und wichtige Arbeitstechniken vertieft.

Themen:

- ✓ Transfer und Bewegung in der Pflege (Modul 1)
- ✓ Hilfsmittel sicher einsetzen (Modul 2)
- ✓ Sich richtig positionieren (Modul 3)
- ✓ Sturzereignisse kompetent begleiten (Modul 4)
- ✓ Weitere Themen folgen

Mental+Fit: Persönliche Ressourcen stärken

Neben fachlichen Themen steht die eigene Gesundheit im Mittelpunkt.

Themen:

- ✓ Auch unter Belastung sicher handeln
- ✓ Eigene Grenzen wahrnehmen
- ✓ Wertschätzend kommunizieren
- ✓ Energiequellen erkennen und nutzen
- ✓ Einen gesunden Ausgleich zum Berufsalltag gestalten
- ✓ Die eigene Resilienz nachhaltig stärken

Was ist der Pflege+Fit-Pass?

Mit jedem Besuch eines Moduls gibt es einen Eintrag in den Pflege+Fit-Pass.



Preis und Buchungsvarianten

Mit der Buchung des 4er-Kombipakets sind alle vier Module von Praxis+Fit enthalten und als Zusatz das Angebot Mental+Fit. Die Module von Praxis+Fit können auch einzeln gebucht werden.

Einzelmodul Praxis+Fit: CHF 190.–

Kombipaket 4x Praxis+Fit inklusive Mental+Fit: CHF 760.–

Gemeinsam die Zukunft der Pflege stärken

Mit dem Pflege+Fit-Angebot investieren wir in starke Mitarbeitende, gesunde Teams sowie eine nachhaltige Pflege. Durch praxisnahes Lernen, gemeinsames Üben und persönliche Weiterentwicklung schaffen wir die Voraussetzungen für einen gesunden und erfolgreichen Berufsalltag.

Mehr erfahren
und anmelden



Jetzt persönlich
beraten lassen:
071 227 99 66

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton St.Gallen

Bildung
Marktplatz 24
CH-9004 St.Gallen
Telefon 071 227 99 66
bildung@srk-sg.ch
srk-sg.ch/bildung