



Personalentwicklung

Antidiskriminierungs-Workshop



In diesem Workshop wird es neben einem kurzen theoretischen Input darum gehen, die sensiblen Grenzen von Diskriminierung kennenzulernen und einen Umgang damit zu erarbeiten.

Dabei stehen folgende Themen im Fokus:

- Was ist eigentlich Diskriminierung?
- Welche Auswirkungen hat Diskriminierung?
- Welche Möglichkeiten des Handelns habe ich, wenn ich selbst diskriminiert werde oder wenn ich Zeuge von Diskriminierung bin?

Des Weiteren wollen wir den eigenen Standpunkt in der Gesellschaft reflektieren. So können wir unsere Rolle als Mitarbeitende im Gesundheitswesen nutzen, um ein wertschätzendes Miteinander zu leben und eine diversitätsgerechte Pflege zu fördern.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit der jeweiligen Stationsleitung per Mail an:
m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	07.05.2026 von 08:30 bis 16:00 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS, sowie externe Personen aus dem Pflegebereich
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist für Mitglieder der BSS und Mitarbeitende im RKK kostenfrei. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 95 Euro erhoben.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDEN





Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN





Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Kollegiale Beratung für Leitungen



Dieses Seminar bietet eine wertvolle Gelegenheit, aktuelle Herausforderungen in der Leitungsrolle gemeinsam zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.

Die kollegiale Beratung bietet einen geschützten Raum, in dem ihr euch konstruktiv und offen über konkrete Fälle austauschen könnt. Dabei stehen der gegenseitige Respekt und die Unterstützung im Vordergrund, um gemeinsame Lösungsansätze zu entwickeln.

Wir werden zwei verschiedene Formen der Beratung anwenden.

Ihr könnt gerne einen eigenen Fall mitbringen. Natürlich könnt ihr auch ohne konkreten Fall teilnehmen und werdet auch von den Fällen der anderen Teilnehmenden profitieren.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	26.02.2026 von 08:30 bis 16:00 Uhr
Wer	Leitungen in der Pflege
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätze sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27.+28.4.2026 oder 01.+02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Resilienz - Basistraining



Resilienz beschreibt die Summe der Kräfte, die einen Menschen aktivieren, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, sie zu überwinden und an persönlicher Stärke zu gewinnen.

Die heutigen Lebensbedingungen mit erhöhten Belastungen im beruflichen und privaten Kontext provozieren Krisen immer schneller und bringen Menschen aus dem Gleichgewicht. Wo alte Reaktionsweisen und Strategien möglicherweise nicht mehr greifen, muss das Repertoire an Denkmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen erweitert werden.

In diesem zweitägigen interaktiven Seminar wird es sowohl um die Wissensvermittlung, als auch um das Reflektieren der eigenen Person gehen, damit emotionale Stärke weiterentwickelt und Ausgeglichenheit für Alltag und Beruf gewonnen werden kann.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	09.+10.03.2026 oder 09.+10.11.2026 (2 Tages Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Angebot ist außerhalb der Arbeitszeit wahrzunehmen.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDEIN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Resilienz - Basistraining



Resilienz beschreibt die Summe der Kräfte, die einen Menschen aktivieren, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, sie zu überwinden und an persönlicher Stärke zu gewinnen.

Die heutigen Lebensbedingungen mit erhöhten Belastungen im beruflichen und privaten Kontext provozieren Krisen immer schneller und bringen Menschen aus dem Gleichgewicht. Wo alte Reaktionsweisen und Strategien möglicherweise nicht mehr greifen, muss das Repertoire an Denkmustern, Gefühlen und Verhaltensweisen erweitert werden.

In diesem zweitägigen interaktiven Seminar wird es sowohl um die Wissensvermittlung, als auch um das Reflektieren der eigenen Person gehen, damit emotionale Stärke weiterentwickelt und Ausgeglichenheit für Alltag und Beruf gewonnen werden kann.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	09.+10.03.2026 oder 09.+10.11.2026 (2 Tages Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Angebot ist außerhalb der Arbeitszeit wahrzunehmen.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDEN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Kollegiale Beratung für Leitungen



Dieses Seminar bietet eine wertvolle Gelegenheit, aktuelle Herausforderungen in der Leitungsrolle gemeinsam zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.

Die kollegiale Beratung bietet einen geschützten Raum, in dem ihr euch konstruktiv und offen über konkrete Fälle austauschen könnt. Dabei stehen der gegenseitige Respekt und die Unterstützung im Vordergrund, um gemeinsame Lösungsansätze zu entwickeln.

Wir werden sowohl eine klassische kollegiale Fallberatung, als auch eine systemische Beratung mit einem reflecting team durchführen.

Ihr könnt gerne einen eigenen Fall mitbringen. Natürlich könnt ihr auch ohne konkreten Fall teilnehmen und werdet auch von den Fällen der anderen Teilnehmenden profitieren.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	26.02.2026 von 08:30 bis 16:00 Uhr
Wer	Leitungen in der Pflege
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDEIN



Deutsches Rotes Kreuz



Personalentwicklung

Kollegiale Beratung für Leitungen



Dieses Seminar bietet eine wertvolle Gelegenheit, aktuelle Herausforderungen in der Leitungsrolle gemeinsam zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.

Die kollegiale Beratung bietet einen geschützten Raum, in dem ihr euch konstruktiv und offen über konkrete Fälle austauschen könnt. Dabei stehen der gegenseitige Respekt und die Unterstützung im Vordergrund, um gemeinsame Lösungsansätze zu entwickeln.

Wir werden zwei verschiedene Formen der Beratung anwenden.

Ihr könnt gerne einen eigenen Fall mitbringen. Natürlich könnt ihr auch ohne konkreten Fall teilnehmen und werdet auch von den Fällen der anderen Teilnehmenden profitieren.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	26.02.2026 von 08:30 bis 16:00 Uhr
Wer	Leitungen in der Pflege
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist kostenfrei.



MENSCH
LICHKEIT
UNPARTEI
LICHKEIT
NEUTRALITÄT
UNABHÄNGIGKEIT
FREIWILLIG
KEIT EINHEIT UNI
VERSALITÄT
WERTE
DIE
VERBINDELN



Deutsches Rotes Kreuz