FÜRSORGE BEGINNT AM KERN

Kursangebot 2026

CoreCare

Ich stelle mich vor

Mein Name ist Tanja Ringgenberg und ich arbeitete über 10 Jahre mit viel Freude in der Pflege. Nachdem ich meine Grundausbildung zur Fachfrau Gesundheit abgeschlossen habe, startete ich die höhere Fachschule zur diplomierten Pflegefachfrau. Es folgten diverse Weiterbildungen und seit letztem Jahr bin ich Mami und arbeite in meiner Firma CoreCare als Selbstständige.

Bereits während meiner Ausbildung setzte ich mich privat mit dem Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge auseinander und erfuhr, welche positiven Auswirkungen die im Alltag praktizierte Achtsamkeit auf die Gesundheit hat.

Während den erhöhten Belastungen durch die Corona-Pandemie begann ich damit, meine Teamkollegen:innen zum Thema Achtsamkeit zu sensibilisieren und merkte schnell, dass ich dies gerne weiter ausbauen wollte. So startete ich 2022 mit meinem Start-Up und setze mich seitdem mit viel Leidenschaft für einen achtsamen Umgang mit dem Pflegeberuf ein.

Mein Leitsatz: Alles was du brauchst steckt bereits in dir.

Was mich ausmacht

Da ich selbst aus der Pflege bin, kann ich die Gefühle, Wünsche und Frustrationen meiner Berufskolleg:innen gut nachvollziehen. Ich weiss wie streng ein Tag sein kann und wie erschöpft man teilweise von der Arbeit oder der Schule nach Hause kommt.
Ich kenne auch all die schönen Seiten des Pflegeberufs und kann diese hervorheben und meine Berufskolleg: innen damit motivieren. Meine Inhalte sind nahe an der Berufspraxis, für alle verständlich und anwendbar.

Meine Weiterbildung zur neurosystemischen Beratung habe ich bei der Wilob in Lenzburg gemacht. Ergänzend zu der Coachingausbildung, habe ich mir so die Kompetenzen angeeignet, welche mir ein ganzheitliches Coaching ermöglichen. Da wir im Pflegeberuf sowohl körperlich wie auch kognitiv stark gefordert sind, sehe ich es als unverzichtbar Strategien für einen achtsameren Umgang mit Körper und Geist zu kennen. Im 2025 habe ich dann noch eine Ausbildung zur Rapid Transformational Therapy gemacht und dort noch tieferes Wissen zur menschlichen Psychologie und dem grossen Einfluss des Unterbewusstsein auf unser Handeln gelernt.

Das didaktische Basismodul der eidgenössischen Hochschule für Berufsbildung, welches ich ebenfalls erfolgreich abgeschlossen habe, ermöglicht es mir mein Wissen und die fachlichen Inhalte gewinnbringen zu vermitteln.

Referenzen

XUND
BILDUNG GESUNDHEIT
ZENTRALSCHWEIZ

)KZU(
KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit

MERIAN ISELIN
Klinik für Orthopädie und Chirurgie

Spital Thurgau
FRAUENFELD

careum
Careum
Bildungszentrum

Stadt Zürich
Stadtspital Waid und Triemli

SPITAL
MURI

ALTERSZENTRUM
SPYCHER

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

fmi

pzm

SENIOREN- UND
GESUNDHEITSZENTRUM
URSERN

und viele mehr...

Was ist der Nutzen?

Die Achtsamkeit ist für Pflegefachpersonen ein grosser Gewinn, sowohl für ihr berufliches wie auch das private Leben. Wenn wir lernen uns selbst, unsere Gefühle und Gedanken wahrzunehmen können wir mit den täglichen Belastungen besser umgehen. In den letzten Jahren ist die Gesundheit der Pflegefachpersonen stark in den Fokus vieler Unternehmen gekommen, diese Entwicklung beobachte ich mit Freude, da ich der festen Überzeugung bin das die mentale und körperliche Gesundheit der Mitarbeitenden zentral für die Pflegequalität ist.

Meine Kurse sind praxisorientiert, was von den über 300 Pflegenden die ich bereits schulen durfte sehr geschätzt wird. Konkret bedeutet das in meinen Kursen lernt man nicht nur was Achtsamkeit und Selbstfürsorge theoretisch bedeutet, ich zeige auch wirkvolle und anwendbare Techniken die direkt nach meinen Kursen in den Alltag integriert werden können.

Wenn wir verstehen welche Aspekte des Pflegeberufs besonders belastend sind können wir genau dort ansetzen. Durch meine eigene Erfahrung gelingt mir dies authentisch und leicht. Als Pflegefachperson möchte man Dinge lernen die am Bett umsetzbar sind und wir wollen wissen was konkret man in stressigen Alltagssituationen tun kann. Ich spreche die Sprache der Pflege und geniesse eine hohe Glaubwürdigkeit, durch meine motivierende und klare Art kann ich alle Generationen mitreissen und ihrem Unternehmen einen echten Mehrwert bringen.

ACHTSAMKEIT VERBESSERT FOLGENDE BEREICHE

NACH DEM SALZBURGER ACHTSAMKEITSMODELL

Kursangebot

die 3 Klassiker

Jedes Team, jede Person und jedes Unternehmen hat andere Bedürfnisse.
Hier finden sie meine Top-Seller die am meisten gebucht werden.

01

4 Stunden Workshop

in diesem praxisnahen Workshop lernen Pflegende die Achtsamkeit kennen und wie wichtig Selbstfürsorge ist. Zudem erlernen sie praxisnahe Skills.

Team Coaching

Change Prozesse, Teamkonflikte oder einfach wiedermal etwas für die Teambildung. Individuell ausgearbeitete Teamcoachings für ihr Team.

02

03

Jahresbegleitung

Ein Paket mit verschiedenen Angeboten das für nachhaltige Veränderung und mentale Gesundheit ihrer Mitarbeitenden sorgt. Mehr Infos auf Anfrage.

weiteren Optionen

Vieles ist möglich und ich erarbeite gerne etwas individuelles für ihren Betrieb aus. Melden sie sich mit ihren Anfragen und wir finden eine gemeinsame Lösung.

04

2h Input

Für dieses Thema sind 2 Stunden eine sehr sportliche Angelegenheit, dieses Format wird oft als “Feierabend-Schulung” gebucht und trotz der kurzen Zeit sehr geschätzt.

Vorträge / Keynote

Ob Lehrabschlussfeier, Kongress oder Event. Gerne halte ich einen Keynote Vortrag oder ähnliches für ihren Anlass.

05

06

Ganztageskurs

Einen ganzen Tag voller Wissen und Tools für ihre Mitarbeitenden, hier können wir vertieft in die Thematik eintauchen und haben genügend Zeit um individuelle Fragen und Situationen zu besprechen.

GEMEINSAM WACHSEN

Ich würde mich freuen mit Ihnen gemeinsam einen Beitrag zum Wohlergehen Ihrer Mitarbeiter: innen zu leisten. Damit wir alle noch lange und zufrieden in der Pflege arbeiten können.

Da jedes System eigene Bedürfnisse hat, arbeite ich auch gerne neue Konzepte aus, die zu Ihrer Institution passen.

CoreCare GmbH
Bäckerstrasse 5
4658 Däniken

info@corecare.ch

+41 79 612 31 13

www.corecare.ch

BIS BALD

Tanja Ringgenberg

CoreCare