

3 TÄGIGES PFLEGESEMINAR

Fortbildungen für Praxisanleiter*innen 24 UE

Seminarnummer: PA-Online 25-07

KURSIHALTE

Zeit- und Leistungsdruck, hohe psychische Belastungen, sowie ständige Veränderungen bestimmen unseren Arbeits- und Familienalltag. Jeder von uns geht unterschiedlich damit um. Es kann aber auch sein, dass diese ständigen Herausforderungen an uns zerren, uns Kraft kosten, uns hemmen oder gar krank machen. Daher ist es wichtig, die eigene innere Widerstandsfähigkeit – die Resilienz – zu erkennen und zu stärken.

Diese Resilienz ist nicht angeboren, sondern sie kann durch gezielte Übungen trainiert und verbessert werden. In dieser Veranstaltung lernen Sie, Ihren Stress zu reflektieren, Ihre Umgangsweise damit zu erkennen und ganz gezielt individuelle Änderungsprozesse anzustoßen.

1.Tag: Resilienz

- **Einführung**
 - Definition und Bedeutung von Resilienz: Was bedeutet Resilienz? Welche Rolle spielt diese im beruflichen Alltag?
 - Faktoren, die Resilienz beeinflussen: Genetische Faktoren, persönliche Erfahrungen, soziale Unterstützung und Umweltfaktoren

2. Tag: Dialog und Bewegung

dieser Tag findet im "Grünen Klassenzimmer" statt. Studien zeigen, dass 20 Minuten im Wald eine erhöhte Depressionsminimierung aufweist.

Wir treffen uns in 86356 Neusäß. Genaue Daten werden Ihnen bei Anmeldung bekannt gegeben.

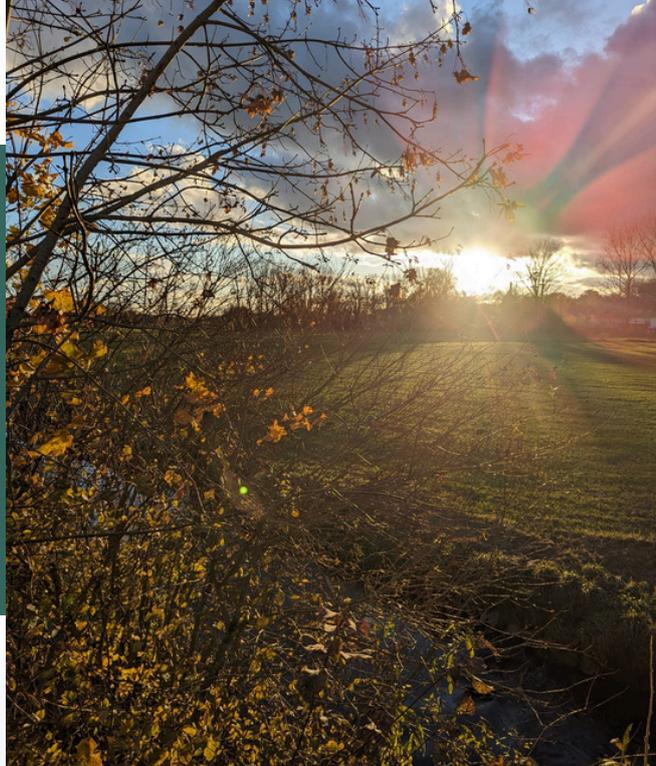
Themenschwerpunkt:

- Eigene Ressourcen erkennen und Entwicklung von Strategien, um diese im Arbeitsalltag zu nutzen.
- Stressoren erkennen und bewältigen durch effektive Methoden zur Stressbewältigung kennen.

3. Tag: Resilienzstrategien

Themenschwerpunkt:

- Entwicklung persönlicher Resilienzstrategien
- Gesundheit und Wohlbefinden: so beugen Sie Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen vor



AUF EINE BLICK

TERMINE

08:30 - 15:00 Uhr

- 30. Juni 2025 (Einführung online)
- 01. Juli 2025 (Treffpunkt Neusäß)
- 02. Juli 2025

KOSTEN

- 385 €, incl. Seminarunterlagen und Zugang zu padlet

ORT

- Grünes Klassenzimmer
86356 Neusäß



JUDITH ERGENZ

Supervision, Coaching, Unternehmensberatung (M.A.), Dozentin

Anmeldung und Fragen:

pa-seminare@web.de
0176/97898618