

232/2025: Praxistag: Stressbewältigung für Mitarbeitende in der Pflege und Betreuung



Zielgruppe

Mitarbeitende in Pflege (Pflegefachkräfte) und Betreuung sowie Interessierte

ReferentInnen

Katharina Grübler Dozentin für Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin für Physiotherapie

Termine

23.10.2025

Leitung / Organisation

Maria Ziesche / Karin Friedrich

Kursgebühren

195 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

150 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

Beschreibung

In der Pflege und Betreuung gehört Stress zum Berufsalltag. Er kann sich einerseits negativ auf die Lebensqualität der Mitarbeitenden auswirken und andererseits auch die Pflege- und Betreuungsqualität beeinflussen und damit das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Pflegebedürftigen.

Themenschwerpunkte der Fortbildung sind neben Stressbewältigung und Stressmanagement auch Wahrnehmung und Bewertung von Stressauslösern. Die gezielte Wahrnehmung von Stressreaktionen des eigenen Körpers ermöglicht es, Stress nachhaltig zu reduzieren.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen individuelle Stressübungen, um im Alltag psychische Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden zu erlangen. Praktische Entspannungsmethoden helfen ihnen, Stress langfristig abzubauen und dadurch die Work-Life-Balance aktiv zu verbessern. Durch praktische Anleitungen und individuelle Tipps werden die Teilnehmenden befähigt, die erlernten Übungen selbständig zu praktizieren.

Schwerpunkte

- Psychohygiene und Selbstpflege als Voraussetzung professioneller Arbeit und zur Gewaltprävention
- Stressursachen: spezielle Belastungen in Pflegeberufen, Demenz und herausforderndes Verhalten
- Grundlagenwissen Stress, Stressphysiologie
- entspannter Schlaf, Pausen als Notwendigkeit
- Übungen bei Verspannung und Kopfschmerz
- Atemübungen
- rückschonendes Arbeiten
- Einführung in Entspannungstechniken
- Work-Life-Balance
- Reflexion des eigenen Handelns

Die Weiterbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI und nach §§ 39, 45b SGB XI i.V.m. 113 Abs. 1 SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen