

# 256/2023: Praxistag: Stressbewältigung für Mitarbeitende in der Pflege und Betreuung



## Zielgruppe

Mitarbeitende in Pflege und Betreuung sowie Interessierte

## ReferentInnen

Katharina Grübler Dozentin für Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin für Physiotherapie

## Termine

13.06.2023

## Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

## Uhrzeit

09.00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

185 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

140 €

## Bemerkungen zu den Kosten

## 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 selbstständig 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

---

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: [www.regbp.de](http://www.regbp.de)

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53c SGB XI ehemals § 87b).

## Zugangsvoraussetzungen

## **Bemerkungen**

Bitte mitbringen:

- eine Sofadecke
- 1 Gymnastikmatte
- dicke socken
- bequeme Kleidung
- kleines Kissen
- 2 Tennisbälle