

# 403/2023: Total unter Druck - Wie man belastende Situationen bewältigt



## Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen der Alten- und Behindertenhilfe und Interessierte

## ReferentInnen

Ilona Riebe Lehrerin für Pflege, Trainerin/Coach

## Termine

16.06.2023

## Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

## Kursgebühren

160 €

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Zeitdruck, seelischer Druck und berufliche Krisen sind in den helfenden Berufen keine seltenen Phänomene. Die Ursachen liegen nicht nur in den äußeren Rahmenbedingungen sondern häufig in den Menschen selbst. Oftmals ist Druck auch 'hausgemacht' oder wird je nach Ursache sehr unterschiedlich empfunden. In dieser Fortbildung wird 'Dampf abgelassen', um den Druck zu reduzieren, indem unterschiedliche entlastende Strategien vorgestellt und geprüft werden, die zu mehr Entspannung und Lebensqualität führen.

## Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen Faktoren, die zu Druck führen sowie entlastende Strategien. Sie nutzen diese im beruflichen Alltag.

## Schwerpunkte

- Ursachenforschung der Druck auslösenden Hauptfaktoren:
  - . Zeitmangel und Überforderung
  - . Fehler, Kritik und Konflikte
  - . innere Faktoren
  - . 'Aufschieberitis' und Zeitfresser
  - . inneres Chaos
  - . innere Antreiber
  - . Perfektionismus
  - . Ehrgeiz und Konkurrenzdruck
- sieben entlastende Strategien, um die eigene Souveränität zurückzugewinnen

---

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 § 53b SGB XI).

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen