TERMINE
01.10.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

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

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in Pflege- und Betreuungsberufen

REFERENTINNEN
Ricarda Hoffmann
staatl. anerkannte Ergotherapeutin, BBA Gesundheitspädagogik, Entspannungspädagogin

ANSPRECHPARTNER/IN
Juliane Wilbrecht
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
140,00 Euro für Mitglieder
185,00 Euro für Nichtmitglieder

BERUFL. WEITERBILDUNG NEU

Stark im Stress – Entspannung und Resilienz für Pflege- und Betreuungskräfte

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Pflege- und Betreuungskräfte wirksame Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung der eigenen Resilienz kennen.
Die Teilnehmenden erhalten eine fundierte Einführung in bewährte Entspannungsverfahren wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung, ergänzt durch Atemübungen, sowie Regulationsübungen für das Nervensystem, die gezielt zur Selbstberuhigung und Stressreduktion eingesetzt werden können. Die Teilnehmenden reflektieren Ihre eigene Arbeitsweise. Neben theoretischen Grundlagen steht vor allem die praktische Anwendung im Vordergrund – mit dem Ziel, die gelernten Techniken in den Alltag zu integrieren und so langfristig Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Ziel ist es, den belastenden Anforderungen des Arbeitsalltags mit mehr innerer Stabilität, Gelassenheit und Regenerationsfähigkeit zu begegnen.

Inhaltliche Schwerpunkte

- theoretische Wissensvermittlung zum Thema Resillienz, Stress & bewährten Entspannungsverfahren
- praktische Erprobung verschiedenster Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive
  Muskelentspannung & Atemübungen
- individuelle Stressanalyse
- Reflexionsgespräche und Erfahrungsaustausch
- Handlungsempfehlungen für den Arbeitsalltag

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).

Hinweise

Mitzubringen sind:
Eine Iso- oder Sportmatte, eine Decke, zwei Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›