

## Stress lass nach! In der Pflege???

|                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| <b>Termin</b>          | 10.04.2025<br>09.00–16.15 Uhr        |
| <b>Kurs</b>            | 51181                                |
| <b>Teilnahmegebühr</b> | Die Teilnahmegebühr beträgt 160,- €. |

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem umseitigen Formular bzw. online unter [www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de](http://www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de) an.

### Rücktritt

Anmeldungen können bis zur schriftlichen Bestätigung seitens des Wohlfahrtswerks kostenlos storniert werden. Bis drei Werktage vor Seminarbeginn werden 50 Prozent der Kursgebühr fällig, danach wird der gesamte Rechnungsbetrag fällig.

### Ansprechpartner

Sekretariat Tel. 07 11 / 6 19 26-824

### Anfahrt

**Bildungszentrum Wohlfahrtswerk**  
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart  
Sekretariat Tel. 0711/61926-823  
Fax 0711/61926-849  
[info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de](mailto:info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de)

Stadtbahn: Linie U2, U4, U14, U29 und U34  
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte  
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli  
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.



Pflegepraxis & Pflegeetheorie

Bildungszentrum  
Wohlfahrtswerk

10.04.2025  
Stuttgart

# Stress lass nach! In der Pflege???

## Thema

Der heutige Alltag ist geprägt von dem Druck, alles zu jonglieren und äußeren und inneren Erwartungen gerecht zu werden.

Insbesondere Menschen, die im Pflegebereich tätig sind, beklagen die große Verantwortung den Pflegebedürftigen gegenüber gepaart mit den oft als schwierig empfundenen Rahmenbedingungen. Verbunden mit privaten und familiären Belastungen führt dies zu einem anhaltendem Stresserleben.

Dieser Stress birgt ernsthafte Risiken für die körperliche und mentale Gesundheit, manifestiert sich in Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes, Krebs, Depressionen und Angststörungen.

Warum wird oft gewartet, bis sich Krankheiten zeigen, anstatt präventiv zu handeln? Was, wenn man nicht machtlos ist? In diesem Seminar kann erlernt werden, Stress zu reduzieren, mit Herausforderungen umzugehen und die Grundlagen für ein gesünderes Leben zu schaffen

## Zielgruppe

Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung

## Inhalte

Förderung von Resilienz und Stressbewältigung durch:

- Theoretische Grundlagen zu Resilienz, Stress und neuronalen Funktionen
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Förderung positiver gesundheitsbezogener Überzeugungen und Resilienzfaktoren
- Bewusstsein und Selbstmanagementkompetenz
- Erkennen und Transformieren destruktiver Verhaltensweisen und Denkmuster
- Verbesserung der Motivation für gesundheitsbewusstes Verhalten
- Förderung kognitiver Flexibilität
- Stärkung sozialkommunikativer Fähigkeiten
- Vermittlung achtsamkeitsbasierter Verfahren

## Referentin

Marina Zelic M.Sc.  
Psychologische Medizin/Komplementäre Medizin,  
Wirtschaftspsychologin

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: [www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz](http://www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz) und [www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen](http://www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen)

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu der Fortbildung „Stress lass nach! In der Pflege???“ verbindlich an:  
Kurs-Nr. 51181 am 10.04.2025

**Kosten übernimmt Arbeitgeber:**  ja  nein

**Anschrift Ihrer Einrichtung** (bitte in Druckschrift!)

.....  
Name/Vorname

.....  
Einrichtung

.....  
Straße

.....  
PLZ/Ort

.....  
Telefon/Fax

.....  
E-Mail geschäftlich

.....  
E-Mail privat

.....  
Unterschrift

**Anmeldung bitte senden/faxen an:**

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93

70176 Stuttgart

Tel. 0711 / 619 26-821 /-822

Fax: 0711 / 619 26-849