

Stress lass nach! In der Pflege???

Termin	10.04.2025 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51181
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 160,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem umseitigen Formular bzw. online unter 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

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 und 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