

Termin	11.11.2027 09.00–16.15 Uhr
Kurs	51569
Teilnahmegebühr	Die Teilnahmegebühr beträgt 160,- €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de bzw. mit dem umseitigen Formular an.

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Sekretariat Tel. 0711 / 61926-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de
www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de

Stadtbahn: Linie U1, U2, U4 und U9
Haltestelle Berliner Platz

S-Bahn: Haltestelle Stadtmitte
oder Feuersee

Parkmöglichkeiten: Parkhaus Tivoli
Parkhaus Liederhalle/Bosch-Areal

Das Bildungszentrum ist barrierefrei.

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



**Bildungszentrum
Wohlfahrtswerk**

11.11.2027
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, 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

Dozentin (ext.)

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

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Stress lass nach! In der Pflege???

Kursnr.: 51569

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

.....
Name/Vorname

.....
Institution/Funktion

.....
Straße

.....
PLZ/Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail geschäftlich

.....
E-Mail privat

.....
Unterschrift

Anmeldung bitte an:

Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de



Online anmelden