



« Schau auf Di »

Stressbewältigung & Entspannung

Ein praktischer Online-Kurs für Pflegepersonen

Abgehalten über **zoom**

Warum?

Einfach mal durchatmen, abschalten, entspannen...

Stress, Zeitdruck und Überforderung bringen uns als Pflegekräfte oft an unsere Belastungsgrenzen und darüber hinaus. Körperliche und emotionale Erschöpfung sind die Folge. Umso wichtiger sind daher Phasen der **Erholung und Entspannung**, um wieder neue Kraft zu schöpfen!

Übungen

Im Zentrum der Fortbildung steht die Vermittlung praktischer und sehr wirkungsvoller **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**. Du lernst dabei, mit dir selbst in Kontakt zu kommen, Spannungen des Alltags loszulassen und den Atem sowie die Körperwahrnehmung zur Beruhigung und Entspannung einzusetzen. Die aktive Selbstfürsorge führt schließlich zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Vitalität und Lebensfreude!

Kursziele

- » Verbesserter Umgang mit Stress
- » Achtsamkeit in den Alltag integrieren
- » Wichtigkeit von Entspannung verstehen
- » Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention

Zielgruppe

Alle Personen, die in der Pflege tätig sind (BSc, DGKP, PflegeassistentInnen, Heimhilfen, FachsozialbetreuerInnen...)



www.achtsamepflege.com

Resilienz | Burnout-Prävention | Stressmanagement | Achtsamkeit

Modul 1: Basis



4 Stunden

- » **Theorie** zum Thema Stress und Stressbewältigung: körperliche Stressreaktion, Folgen von Stress, Burn-out-Syndrom, Möglichkeiten der Stressbewältigung, Theorie der Entspannung, was ist Achtsamkeit?
- » **Reflexion:** wie erlebe ich Stress im Alltag? Wie reagiere ich normalerweise? Was könnte ich verändern?
- » **Übungen:** Body Scan (Schulung der Körperwahrnehmung) und Atemübung (Entspannung durch bewusstes Atmen)

60 €

Modul 2: Vertiefung



4 Stunden

- » **Übungen:** Progressive Muskelentspannung und/oder Autogenes Training, einfache Yogapositionen im Stehen und Sitzen, vertiefende Atemübungen, Übung für das Mitgefühl
- » **Tipps/Hilfestellungen:** Achtsamkeit und Entspannung in den Alltag integrieren, inkl. Empfehlungen für Literatur, Kurse etc.

60 €

Kombi: Modul 1 & 2 zum Vorteilspreis von **100 € !**

Termine & Anmeldung:

Modul 1: 17.5. / 18.5. / 25.5. / 26.5. / 29.5. (9-13h)

Modul 2: 31.5. / 1.6. / 7.6. / 8.6. / 14.6. (9-13h)

Anmeldungen & Fragen bitte an: a.hasibeder@posteo.net

Bitte jeweils einen Termin wählen!

Andreas Hasibeder - DGKP, BA

- » Berufserfahrung in der Gesundheits- & Krankenpflege seit 2008
- » Diplomierter Meditations- und Achtsamkeitslehrer
- » Entspannungstrainer

