

Bewusste Stressbewältigung als Basis für Gesundheit und Belastbarkeit für Praxisanleitende -ONLINE

Beschreibung

In der heutigen Zeit, in der die Anforderungen an Praxisanleitende stetig steigen, ist es von essenzieller Bedeutung, effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln. Dieses Tagesseminar richtet sich an Praxisanleitende in verschiedenen Gesundheitsberufen und bietet eine wertvolle Gelegenheit, Techniken und Methoden zur bewussten Stressbewältigung zu erlernen. Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei zu unterstützen, ihre eigene Gesundheit und Belastbarkeit zu stärken, um in ihrem anspruchsvollen beruflichen Alltag erfolgreich agieren zu können.

Inhalte

- Einführung in die Stressbewältigung/ Verständnis von Stress: Ursachen, Symptome und Auswirkungen.
- Die Rolle von Stress in der Gesundheitsberufe: Herausforderungen und Chancen.
- Achtsamkeit und Selbstreflexion/ Techniken zur Förderung von Achtsamkeit im Alltag.
- Entwicklung eines persönlichen Stressbewältigungsplans, der Ressourcen und Unterstützungsnetzwerke einbezieht.

Zielgruppe

Praxisanleitende, Pflegefachkräfte & alle Interessierten

FRANZISKUS

A ■ K ■ A ■ D ■ E ■ M ■ I ■ E