

## BESCHREIBUNG

Stress – Ein Thema, das jeden betrifft, in aller Munde ist und doch oft unterschätzt wird.

Bei diesem Seminar geht es darum, zu erkennen, was Stress überhaupt ist, wie Stress entsteht und wie diesem entsprechend begegnet werden kann. Es geht darum, Strategien zu entwickeln, produktiv und effektiv in stressigen Situationen agieren zu können.

## INHALTE

- Wahrnehmungspsychologie
- Stressoren
- Grundformen des Stress
- Physische und psychische Folgen übermäßigen Stress
- Systemischer Problemlösungsansatz
- Verschiedene Übungen/Vorstellung von Entspannungsmethoden
- Reflexion des eigenen „Tun’s“ im Umgang mit Menschen in Institutionen der Altenhilfe

## ZIELE

„Problem erkannt – Gefahr gebannt“ Umgang mit Stress gemeistert

## ZIELGRUPPE

- Pflege-, Kranken- oder Altenpflegehelfer der ambulanten, stationären und teilstationären Einrichtungen.
- Alltagsbegleiter nach § 43b, § 53 c SGB XI., Betreuungsassistenten,
- medizinisches Personal, Ergotherapeuten, Logopäden, Heilerziehungspfleger
- Mitarbeitende Sozialer Dienst/ Case Management
- Praxisanleiter, examinierte Pflegekräfte, Leitungskräfte
- Alle Interessierten!

<b>REFERENT</b>	Stefan W. Knor
<b>TERMIN</b>	12.11.2020
<b>ORT</b>	Franziskus Akademie
<b>ZEIT &amp; UMFANG</b>	9:00 – 16:00 Uhr (8 UStd.)
<b>ABSCHLUSS</b>	Teilnahmebescheinigung
<b>VERPFLEGUNG</b>	Vollverpflegung
<b>TEILNAHMEGEBÜHR</b>	130,- EUR
<b>ANMELDESCHLUSS</b>	05.11.2020
<b>KURSKENNUNG</b>	<b>2020-TS-12.11</b>