

## Fortbildung

### Entspannung für Frauen in Pflegeberufen

In dieser Fortbildung nehmen wir das Thema Stress und Stress-Bewältigung in den Fokus. Wir geben Ihnen Hintergrundinformationen zu Stress, Stressoren und Entspannung. Aus diesen Ansätzen werden verschiedene alltagstaugliche Möglichkeiten der Stressbewältigung vorgestellt. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Ressourcenorientierung und Hilfen aus dem Zeitmanagement werden gemeinsam ausprobiert. Neben kurzen Vorträgen kommen Einzel- und Gruppenarbeit zum Tragen. Der Fokus liegt auf praktischen Übungen zu Stress-Bewältigung und Entspannung.

#### Sie können

- Erfahren was „Stress “ eigentlich ist
- Stressoren und Ihre Stress-Reaktionen unter die Lupe nehmen
- Umsetzbare Ideen für Veränderungen entwickeln
- Zeitmanagement anwenden
- Symptome und Verläufe vom Stress zum Burn Out/(chronische) Belastung kennen lernen
- Strategien für eigenes Wohlbefinden und zur Erhaltung der Gesundheit entwickeln
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen anwenden
- Ressourcencheck im Arbeits- und privaten Alltag vornehmen

**Ziel** ist es, Stress besser einschätzen zu können und die eigenen Kompetenzen mit Stress umzugehen zu erweitern.

#### Leitung:

Karin Dreisigacker, geb. 1974, seit 15 Jahren Mitarbeiterin im Frauengesundheitszentrum Cara e.V., Seminarleiterin für Stress-Bewältigung (IEK Berlin), Resilienztherapeutin (IEK Berlin), Gesprächsführung nach Rogers (GwG Köln).

#### Organisatorisches:

**Termin:** Nach Vereinbarung; Zeiten sind von 9 – 16 Uhr;

**Kosten:** 500 € (incl. Seminarmaterialien)

**Ort:** Nach Vereinbarung