

KPVDB Pflege in Bewegung

Älter werden in der Pflege

40 plus – Welche Ressourcen haben Sie um fit und gesund zu bleiben?

Die Gestaltung der Arbeit und Arbeitsumgebung hat einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Aber auch physische und psychische Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte wirken sich auf Ihr Wohlbefinden aus.

In dieser Weiterbildung lernen Sie Möglichkeiten kennen, neue Kraft zu schöpfen und erfahren neue Wege, um zu sich selbst zu finden. Sie lernen sich besser zu organisieren und bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen.

Inhalt

- Einflussfaktoren auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Eigene Ressourcen und Sicherheiten erkennen
- Strategien zu mehr Achtsamkeit
- Kennenlernen und Üben von Entspannungsmethoden

Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen und alle Interessierten **AB 40 JAHRE**

Referentin

Gertrud Küpper,
Systemischer Coach, Trainerin für Stressprophylaxe und Mentaltraining

Termin, Ort und Zeit

Freitag, 27.01.2023 in Eupen
9:00 bis 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 15 Personen

Kursgebühren

80 € Mitglieder	70 € Mitglieder aus bezuschussender Einrichtung
95 € Nicht-Mitglieder	85 € Nicht-Mitglieder aus bezuschussender Einrichtung

Anmeldefrist

30.12.2022

Anmeldung

Anmeldeformular auf www.kpvdb.be/weiterbildungen

Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + 40Plus - Ref.: 704233“

Hinweis

Bitte eine Isomatte und eine Decke mitbringen!

