

# KPVDB Pflege in Bewegung

## Kein Stress mit dem Stress

Gestresst? Überfordert? Oder erschöpft?

Stress ist in der heutigen Zeit allgegenwärtig – ob zu Hause oder auf der Arbeit. Jeder ist betroffen! Doch was bedeutet Stress eigentlich? Wie erkennt man Symptome? Und welche Möglichkeiten gibt es, um zu Energie zurückzufinden, zu „Innerer Ruhe“ zu gelangen und Zufriedenheit am Arbeitsplatz und im Alltag zu gewinnen?

Dieses Seminar wird all diese und noch weitere Fragen beantworten...

### Inhalt

- Stress - Was ist das?
- Erkennen von Stresssymptomen und -faktoren
- Anleitung zum Zeitmanagement
- Entspannungsübungen
- Notfallkoffer

### Zielgruppe

Krankenpfleger, Pflegehelfer und alle Interessierten

### Referentin

Gabi Fischer, Diplom-Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement

### Termin u. Ort Zeit

**Freitag, 22.03.2024 in Eupen**  
**9:00 bis 16:00 Uhr**

### Teilnehmerzahl

max. 12 Personen

### Kursgebühren

	Mitglied	Nicht-Mitglied
Bezuschussende Einrichtung	85 €	95 €
Nicht-Bezuschussende Einrichtung	105 €	115 €

### Anmeldefrist

25.02.2024

### Anmeldung

**Anmeldeformular auf [www.kpvdb.be/Weiterbildung](http://www.kpvdb.be/Weiterbildung).** Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Kein Stress - Ref.: 704209“

### Hinweis

Bitte eine Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

