

KPVDB Pflege in Bewegung

Diese Weiterbildung wird als ständige Weiterbildung für Pflegehelfer anerkannt.

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...

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

Zielgruppe

Krankenpfleger, Pflegehelfer und alle Interessierten

Referent

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

Termin u. Ort

Freitag, 2. Dezember 2022 in Eupen
9:00 bis 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 12 Personen

Kursgebühren

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

Anmeldefrist

06.11.2022

Anmeldung

Anmeldeformular auf www.kpvdb.be/Weiterbildung oder auf Anfrage.

Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Kein Stress - Ref.: 704209“