

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, 13.10.2023 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

17.09.2023

Anmeldung

Anmeldeformular auf 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!