

STRESSMANAGEMENT IM BERUFSALLTAG

ZIELGRUPPE

- Sozialbetreuer:innen für Menschen mit Behinderung
- Pflegefachpersonal
- Menschen in sozialen Berufen
- Laien, die im häuslichen Umfeld pflegen
- 24h-Pflegekräfte

TERMINE & KOSTEN



Kursumfang & Kurszeiten

1 Modul mit einem Tag,
insgesamt 8 EH (9-17 Uhr)



Anmeldung

<https://www.vpaoe.at/stressmanagement-berufsalltag>

Die Anmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich.



Teilnehmerzahl

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer



Abschluss

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Dozentin

DGKP Gabriele Kalteis

- Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Pain Nurse-Schmerzschwester
- Medizinische Masseurin und Heilmasseurin
- Poltherapie
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- Supervisorin

Förderungen



Durch unsere EBQ-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden (z.B. Bildungskonto Land OÖ, Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich).

Veranstaltungsort

VPAÖ, Forsterstraße 2, 4541 Adlwang

BEWUSSTER UMGANG MIT STRESS, ÄRGER & WUT – LANGFRISTIG GESUND & HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

Stress, Ärger und Wut sind absolut normale Emotionen, die jeder Mensch kennt. In helfenden Berufen sind sie genauso Teil wie im privaten Bereich. Doch wie kann ich in stressigen Situationen damit umgehen? Ein Zusammenhang zwischen den eigenen Gefühlen, Verhaltensweisen und herausfordernden zu betreuenden Personen kann in diesem Seminar reflektiert werden. Die Kompetenz des eigenen Stressmanagements, inklusive der Emotionsregulation können hier geübt und gestärkt werden.

INHALTE

- Attributionstheorien mit Übungen
- Selbstreflexion
- Menschenbild und Prägung
- Stressmanagement
- Affektübertragung und Affektregulation
- Spiegelneurone
- Grenzen wahrnehmen und erkennen