



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam .



Wahrnehmung Attribution Stressmanagement

CURRICULUM ZUR FORTBILDUNG

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Sozialbetreuer:
innen für
Menschen mit
Behinderung



Pflegefachpersonal



Menschen in
sozialen Berufen

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.



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam .

KURSUMFANG

8 EH

KURSZEITEN:

9-17 Uhr

INHALTE:

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

ZIELE:

- Selbstreflexion über die eigenen Attributionen
- Konstruktiven Umgang mit Stress lernen
- Eigene Triggerpunkte wahrnehmen und verstehen, was im Gehirn bei Hochstress passiert.
- Die Bedeutung der eigenen Wahrnehmung bei Affektübertragung und Affektregulation erkennen.
- Grenzen unserer Fähigkeiten wahrnehmen und erkennen.

DOZENTIN

Valerie Binder

- Diplomierte psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Trainerin und Beraterin für Deeskalations- und Sicherheitsmanagement

KURSZEITEN & TERMINE

angebotene Termine:

- o 14.10.2025 9-17 Uhr
- o 25.2.2026 9-17 Uhr



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam .

KOSTEN & FÖRDERUNGEN

EUR 189,-



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist möglich bis 21 Tage vor Ausbildungsbeginn.

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@vpaoe.at oder +43 660 / 18 18 370

