



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



# 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.

## 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](mailto:office@vpaoe.at) oder +43 660 / 18 18 370