

SELBSTFÜRSORGE IM ALLTAG

ZIELGRUPPE

- Interessierte

TERMINE & KOSTEN



Kursumfang

1 Modul mit einem Tag,
insgesamt 8 EH



Anmeldung

<https://www.vpaoe.at/selbstfuersorge-im-alltag>

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. psychosoziale Beraterin
- Supervisorin
- Dipl. Mindset Coach
- Dipl. Systemischer Coach

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

MIT ACHTSAMKEIT GELASSENER DURCH DEN ALLTAG

Diese Fortbildung vermittelt wissenschaftlich fundierte Strategien, um Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag gezielt zu stärken.

Im Mittelpunkt stehen psychologische Grundlagen, praktische Übungen und alltagstaugliche Methoden, die helfen, Belastungen besser zu regulieren und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Psychologie der Dankbarkeit. Studien zeigen, dass ein bewusster Fokus auf positive Erfahrungen die emotionale Stabilität erhöht und Unzufriedenheit reduziert. Die Teilnehmenden lernen, wie sie diese Mechanismen im Alltag nutzen können.

Interaktive Elemente, kurze Reflexionsphasen und konkrete Werkzeuge unterstützen dabei, neue Verhaltensweisen Schritt für Schritt umzusetzen.

INHALTE

- Grundlagen zu Selbstfürsorge, Achtsamkeit und psychischem Wohlbefinden
- Erkennen eigener Bedürfnisse und Belastungsfaktoren
- Praktische Übungen zur Stressreduktion und Selbstwahrnehmung
- Dankbarkeit als wissenschaftlich belegte Ressource für Zufriedenheit
- Reflexion eigener Muster: Was macht mich unzufrieden – was stärkt mich?
- Alltagstaugliche Strategien für mehr Stabilität und Ausgeglichenheit