

STRESSMANAGEMENT IM BERUFSALLTAG

ZIELGRUPPE

- Sozialbetreuer:innen für Menschen mit Behinderung
- Pflegefachpersonal
- Menschen in sozialen Berufen
- 24h-Betreuer:innen
- Leitungspositionen
- Führungskräfte

TERMINE & KOSTEN



Kursumfang

1 Modul mit einem Tag,
insgesamt 8 EH



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-Schmerزشwester
- 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

BEWUSSTER UMGANG MIT STRESS – LANGFRISTIG GESUND & HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Methoden, um im beruflichen Alltag handlungsfähig und gesund zu bleiben. Im Mittelpunkt stehen der professionelle Umgang mit Stress sowie das Erkennen eigener Belastungsgrenzen.

Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Menschenbild, typische Reaktionsmuster und die Wirkung des eigenen Verhaltens in herausfordernden Situationen. Darauf aufbauend werden Strategien des Stressmanagements vorgestellt, die sich unmittelbar im Arbeitsalltag anwenden lassen.

INHALTE

- Selbstreflexion: eigene Muster und Belastungsfaktoren erkennen
- Menschenbild und berufliche Prägungen
- Stressmanagement im Berufsalltag
- Grenzen wahrnehmen und professionell setzen
- Emotionsregulation in herausfordernden Situationen