

UMGANG MIT STRESS IM ALLTAG

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/umgang-mit-stress-im-alltag>

Die Anmeldung ist bis 21 Tage vor Kursbeginn möglich.



Teilnehmerzahl

mind. 6 / max. 12 Teilnehmer



Abschluss

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Dozentinnen

Eva-Maria Steiner

- Dipl. Resilienztrainerin
- Diplompädagogin
- Psychosoziale Beraterin in Ausbildung unter Supervision

Julia Maier

- Psychosoziale Beraterin
- Dipl. systemischer Coach
- Supervisorin & Aufstellungsleiterin
- Pädagogin

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

LOSLASSEN, ENTSPANNEN, NEU STARTEN

An diesem Tag lässt du alles zuhause, was dich stresst, belastet und auslaugt! Du lernst zu verstehen, was Stress in deinem Körper auslöst und wie du mit Stress und Belastungen des Lebens besser umgehen kannst.

Mit gezielten Übungen kommst du wieder in deine Kraft.

Bei Bewegung in der Natur tankst du Energie, bei kreativen Aktivitäten kannst du deinem Geist eine Auszeit gönnen und im Miteinander Tun schöpft du Lebensenergie für danach!

INHALTE

- Durch Entspannungstechniken „Loslassen“ lernen
- Ganz bei mir sein
- Was sind meine Ressourcen?
- Was macht mich widerstandsfähig?
- Was ist Stress? Auswirkungen auf den Körper
- Kreative Inputs
- Körperarbeit
- Bewegung in der Natur