

## 2512-004IF Aufbauworkshop: Sicher und gelassen im Stress

Kursnr.:	2512-004IF
Beginn	Mittwoch, 03.12.2025, 09:00 Uhr
Dauer	1 Tag, 9 UE
Kursort	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
Gebühr	129,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €
Informationen	Zielgruppe: Pflegekräfte, Hebammen, Berufsgruppen aus der Behinderten- und Altenhilfe, Ergo- und PhysiotherapeutInnen, HeilerziehungspflegerInnen, Mitarbeitende in der Verwaltung
Inhalte/Lernziele	<p>Stress entsteht zu einem großen Teil in unseren Köpfen. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat erheblichen Einfluss darauf, ob es zu erhöhten Stressreaktionen kommt oder nicht. Der Workshop vertieft noch einmal das Wissen um die persönlichen Ressourcen, mit Stress umzugehen. Dabei sollen Lösungsstrategien für den Arbeitsalltag und die Stärkung der Resilienz im Fokus stehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentales Stressmanagement - Einstellungsänderungen</li> <li>- Problemlösestrategien</li> <li>- Resilienz</li> <li>- Wie gut gehe ich mit mir selbst um?</li> <li>- Körperorientierte Methoden zur mentalen Stabilisierung</li> <li>- Wie ist mein eigenes Zeitmanagement?</li> </ul>
Methode	Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch, Übungen
Hinweis:	Dieser Workshop ist für alle TeilnehmerInnen, die bereits das gleichnamige Seminar besucht haben.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.12.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude

[zur Kursdetail-Seite](#)