

2602-015IF Sicher und gelassen im Stress - Mentale Stresskompetenz Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

Kursnr.:	2602-015IF
Beginn	Mittwoch, 11.02.2026, 09:00 Uhr
Dauer	1 Tag, 9 UE
Kursort	Raum 17; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
Gebühr	175,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €
Informationen	Zielgruppe: Pflegekräfte, Hebammen, Berufsgruppen aus der Behinderten- und Altenhilfe, Ergo- und PhysiotherapeutInnen, HeilerziehungspflegerInnen, Mitarbeitende in der Verwaltung
Inhalte/Lernziele	- Kognitionstraining – Mentale Strategien zur Stress-Reduktion - Relativieren und Distanzieren - Besinnung auf eigene Stärken - Herausforderung statt Bedrohung: Chancen erkennen - Fragen an die eigene Person zur kognitiven Umstrukturierung - Persönliche Stressverstärker - Stressverschärfender Denkstil - Förderlicher Denkstil - Reflektion und Selbsterkenntnis zu Einstellungen und Verhaltensweisen - Konkrete Schritte zur persönlichen Weiterentwicklung - Angenehme Erlebnisse im Alltag – Wahrnehmen und Ziele definieren - Fragebögen zu den verschiedenen Themenkomplexen - Körperorientierte Methoden, die zur mentalen Stabilisierung beitragen (bewusste Atmung, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung und Energy Diagnostic and Treatment Methods)
Methode	Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch, Übungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.02.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Raum 17; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)