

## 2604-014IF Sicher und gelassen im Stress - Mentale Stresskompetenz Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursnr.:          | 2604-014IF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Beginn            | Mittwoch, 22.04.2026, 09:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dauer             | 1 Tag, 9 UE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kursort           | Raum 16; 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kognitionstraining – Mentale Strategien zur Stress-Reduktion</li> <li>- Relativieren und Distanzieren</li> <li>- Besinnung auf eigene Stärken</li> <li>- Herausforderung statt Bedrohung: Chancen erkennen</li> <li>- Fragen an die eigene Person zur kognitiven Umstrukturierung</li> <li>- Persönliche Stressverstärker</li> <li>- Stressverschärfender Denkstil - Förderlicher Denkstil</li> <li>- Reflektion und Selbsterkenntnis zu Einstellungen und Verhaltensweisen</li> <li>- Konkrete Schritte zur persönlichen Weiterentwicklung</li> <li>- Angenehme Erlebnisse im Alltag – Wahrnehmen und Ziele definieren</li> <li>- Fragebögen zu den verschiedenen Themenkomplexen</li> <li>- Körperorientierte Methoden, die zur mentalen Stabilisierung beitragen (bewusste Atmung, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung und Energy Diagnostic and Treatment Methods)</li> </ul> |
| Methode           | Kurzvorträge, Erfahrungsaustausch, Übungen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                             |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 22.04.2026 | 09:00 - 17:00 Uhr | Raum 16; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |

[zur Kursdetail-Seite](#)