2611-023IF Sicher und gelassen im Stress - Mentale Stresskompetenz Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

Kursnr.:	2611-023IF	
Beginn	Mittwoch, 04.11.2026, 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
04.11.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Raum 17; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7

zur Kursdetail-Seite