

**Veranstungsbeschreibung**

Für viele Menschen fühlt sich ihr Berufsleben an wie das Rennen auf einem Laufband. Mit der Zeit kommen sie immer mehr außer Atem, und scheinbar dreht sich das Laufband immer schneller. Die Anzahl der Menschen, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen, steigt stetig. Dieses Seminar soll dazu anregen inne zu halten und über den eigenen Umgang mit Stress nach zu denken. Antreibende Motive und herausfordernde Rahmenbedingungen sollen bewusst werden und verschiedene Konzepte und Methoden zur Entspannung kennengelernt und praktisch geübt werden. Es sollen Möglichkeiten zum Inne halten ausprobiert werden, die in den Alltag integriert werden können.

**Veranstungsinhalte**

- Einflussfaktoren für das Entstehen des Burnout Syndroms
  - Die Entstehung von Stress
  - Die Bedeutung von Resilienz und Achtsamkeit
  - Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Meditation, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen
- Bitte bequeme Kleidung tragen und 2 kleine Kissen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

**Abschluss**

Teilnahmebescheinigung

**Referent**

Monika Rosenburg

**Zielgruppe**

Alle Interessierten

**Veranstungstermine**

23.11.2018

**Veranstungsort**

Fort- und Weiterbildung für Pflegeberufe der StädteRegion Aachen

**Veranstungszeit**

09.00 h – 16.00 h

**Veranstungsumfang**

8 UStd.

**Anmeldung**

Zur Anmeldung senden Sie uns bitte folgende Unterlagen zu:

- Anmeldeformular

**Anmeldeschluss**

15.11.2018

**Teilnahmegebühr**

125,00 €

**Anzurechnende Punkte auf diese Fortbildung**

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte bei der RbP GmbH



Dieses Seminar ist auch als Aufbau-tag für Alltagsbegleiter geeignet.

Eine Reflexion der beruflichen Praxis ist gemäß §53c SGB XI i. V. m. §4 Betreuungskräfte-RL gewährleistet.