

Stressbewältigungsverfahren Burnout verhindern Erfolgreicher Umgang mit seelischen und körperlichen Belastungen des Arbeitsalltags

Ziel

Überforderung im Berufsalltag, der Spagat zwischen Beruf und Privatleben sowie das Erleben des Leidens Anderer können zu emotionaler Erschöpfung führen. Diese Fortbildung vermittelt Strategien zur erfolgreichen Bewältigung des belastenden Arbeitsalltags in der Pflege und damit zum Schutz vor Burnout.

Inhalte

- Vermittlung von entsprechenden Fachkenntnissen als Grundlage
- Reflexion der eigenen Erfahrungen
- Eigene Vorstellungen vom Pflegealltag hinterfragen
- Identifikation individueller Stressoren und unterschiedliche Reaktionen darauf
- Vorstellung verschiedener Verfahren zum Stressabbau und Auswahl eines Entspannungsverfahrens, welches geübt wird
- Entwicklung eines individuellen Programmes zum Umgang mit Belastungen

Zielgruppe

Mitarbeiter aus der Pflege und Betreuung in Einrichtungen des Gesundheitswesens

Termin	27.11.2018
Uhrzeit	08:30 – 15:30 Uhr
Dozent	Dr. Stefanie Humburg
Kursgebühr	120 €
Kursnummer	STRESS / BN 2018
Anmeldeschluss	jeweils 2 Wochen vor Termin



Deutsches Rotes Kreuz Schwesternschaft „Bonn“ e.V.

**Veranstaltungsort/
Anmeldung/
Information** Akademie für Pflege, Gesundheit und
Soziales der
DRK-Schwesterenschaft „Bonn“ e.V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Tel.: 0228/ 96 77 30
Fax: 0228/ 96 77 321
E-Mail: fsa-bonn@schwesterenschaft-bonn.drk.de

Abschluss Teilnahmebescheinigung
Für diese Fortbildung können Sie
8 Punkte für die Registrierung beruflich
Pfleger erhalten.

ID Nummer: 20091179

