



# « Schau auf Di »

## Stressbewältigung & Entspannung durch Achtsamkeit

Eine praktische Fortbildung für Gesundheits- und Sozialberufe

Resilienz  
-  
Burnout-  
Prävention  
-  
Stressreduktion  
-  
Achtsamkeit

Die zahlreichen Herausforderungen des Berufsalltags im Gesundheits- und Sozialbereich führen häufig zu Stress, Ruhelosigkeit und Überforderung bis hin zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Umso wichtiger sind daher Phasen der Erholung und Entspannung, um wieder neue Kraft zu schöpfen!

Im Zentrum dieses praktischen Kurses steht die Vermittlung einfacher aber sehr wirkungsvoller **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen**. Ziel ist es einerseits, den Teilnehmenden Hilfsmittel mit auf den Weg zu geben, die ihnen im turbulenten Alltag helfen, zur Ruhe zu kommen, "durchzuatmen" und dadurch herausfordernde Situationen besser zu meistern. Andererseits werden Anregungen zur bewussten Entspannung gegeben, die dazu dienen, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und neue Kraft zu tanken.



### Kursinhalt und -ziele

#### Theorie:

- » Stress / Stressentstehung / Stressoren
- » Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- » Selbstfürsorge und -mitgefühl
- » Entspannungsverfahren

#### Praxis (Hauptteil):

- » Achtsamkeitsübungen (Body-Scan, einfache Yoga-Übungen, achtsames Gehen)
- » Atemübungen
- » Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- » (Selbst-)Mitgefühl kultivieren
- » Reflexion in der Gruppe: Stressreaktionen im Alltag und alternative Handlungsweisen

#### Hilfestellung:

- » Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag (Planen bzw. Erinnern der Übungen)
- » Hinweise zu Ressourcen, Büchern, Kursen etc.

#### Ziele:

- » Verbesselter Umgang mit Stress
- » Achtsamkeit in den Alltag integrieren
- » Wichtigkeit von Entspannung verstehen
- » Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention

### Kosten

- » € 120,- pro TeilnehmerIn
- » Individuelle Angebote nach Absprache

### Organisatorisches

#### Zielgruppe

Alle Angehörigen von Gesundheits- und Sozialberufen (Pflege, Medizin, Sozialarbeit, Arzthilfe etc.)

#### Zeit & Teilnehmerzahl

- » Eintägiger Kurs (8 Std)
- » Möglichkeit von *follow-up* Veranstaltungen
- » 5 bis max. 15 Teilnehmer pro Kurs

#### Räumliche Situation

Die Fortbildung kann als *In-House*-Schulung abgehalten werden, sofern geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stehen. Alternativ kann ein Seminarraum außerhalb der Einrichtung angemietet werden.

**NEU:** Jetzt auch als **Online-Kurs** buchbar! (Zoom)

### Kursleitung

#### Andreas Hasibeder - DGKP, BA

- » Berufserfahrung in der Gesundheits- und Krankenpflege (intra- und extramuraler Bereich) seit 2008
- » Diplomierter Meditations- und Achtsamkeitslehrer
- » Entspannungstrainer



*"Ich kenne das Gesundheitswesen von innen und weiß, wo der 'Schuh drückt'. Durch meine Berufserfahrung kann ich eine praxisnahe Fortbildung garantieren."*

