

»»» NEU

Umgang mit Stress im Pflegealltag!

Mittwoch, 12. Juni 2023 - St. Pölten

1-tägige Fortbildung von 8.30 Uhr bis 15.45 Uhr

Inhalte:

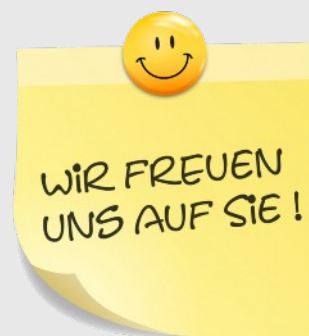
- Was ist „Burnout“ - und was ist es nicht?
- Symptome und Verlauf
- Burnout - eine Energiekrise
- Tiefere Ursachen des Burnout-Syndroms
- Burnout - den Teufelskreis verstehen - UND - was hat damit zu tun? Stress
- Wer ist besonders gefährdet und warum?
- Vorbeugende Maßnahmen und Haltungen
- Achtsamkeit und achtsamer Umgang mit sich u. Seinen Werten
- RESILIENZ - psychische Widerstandsfähigkeit
- Erkennen, benennen und einsetzen eigener Ressourcen
- Die „Zauberkraft“ des „JA“ zum „Nein“ als Burnoutprävention

Methoden:

- Impulsvorträge zur Information u. als Diskussionsgrundlage
- Ressourcenarbeit
- Praktische Übungen, Gruppenarbeit

WICHTIG:

Wenn vorhanden eine Decke, kleinen Polster und eine Unterlagmatte mitbringen. Gemütliche Kleidung ist gut geeignet für den Seminartag!



Seminarort:

3100 St. Pölten
Wiener Str. 213/1

Seminarkosten:

€ 280,00 pro Person
inkl. Pausenverpflegung, Unterlagen
und Teilnahmebestätigung

NÖ Bildungsförderung:

Wir sind eine durch das Land NÖ
zertifizierte Ausbildungseinrichtung.
Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.noel.gv.at/bildungsfoerderung



Seminarleitung:

Alrun Lackinger, Dipl. LSB
Burnout- und Stressprävention (Zertifizierte und
eingetragene Trainerin), Kommunikationstraine-
rin und Coach; Seminarleiterin zum Thema
"Bindung und Beziehung in sozialen Berufen"
nach Dr. Gordon Neufeld. Selbst Unternehmerin
in den Bereichen psychosoziale Beratung, 24-
Stunden Betreuung und Handel. Reflexionsar-
beit mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen
zum Thema "Erfolgsfaktoren emotionale- u. so-
ziale Kompetenz"; Vortragende für Kommunika-
tion, Konfliktbewältigung, Krise und Burnout

SEMINARANMELDUNG

0664/886 79 828
office@isl-akademie-noe.at

Besuchen Sie uns bei



ISL-Akademie NÖ

Ausbildungen im Pflege- und Betreuungsbereich

www.isl-akademie-noe.at

3100 St. Pölten | Wiener Str. 213/1 | 0664/143 27 96