



NEU

## Umgang mit Stress im Pflegealltag!

Montag, 17. Juni 2024 - 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!



WIR FREUEN  
UNS AUF SIE!

### Seminarort:

3100 St. Pölten  
Wiener Str. 213/1

### Seminarkosten:

€ 310,00 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](http://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

0664/14 32 796  
[office@isl-akademie-noe.at](mailto:office@isl-akademie-noe.at)

Besuchen Sie uns bei



ISL-Akademie NÖ

Ausbildungen im Pflege- und Betreuungsbereich

[www.isl-akademie-noe.at](http://www.isl-akademie-noe.at)

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