
Stressmanagement & Entspannung



8 UE



149,00 Euro (umsatzsteuerbefreit)



Leipzig

Ansprechperson

Sophia Küster - Weiterbildung

Tel: 0341 989798-82

Fax:

E-Mail: leipzig@wbs-schulen.de

Anschrift

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH

Leipzig

Naumburger Str. 23

04229 Leipzig

[Jetzt buchen](#)

Kursinhalte

Ziel des Seminars ist es Ihnen zu vermitteln, wie wichtig Selbstfürsorge ist und wie Sie diese in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Durch gezielte Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit möchten wir Ihre Resilienz stärken und Ihnen dabei helfen, eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten.

Aktuelles zur Weiterbildung

Lernziele

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Strategien und Übungen kennen, die Ihnen helfen sollen mit den Herausforderungen des Pflegealltags besser umzugehen. Sie werden lernen, wie Sie Stress erkennen und frühzeitig gegensteuern können. Es werden Methoden vorgestellt, die zur Förderung Ihrer eigenen mentalen und körperlichen Entspannung dienen.

Am Ende des Seminars sollen Sie in der Lage sein Ihr eigenes Stresslevel effektiv zu managen und regelmäßige Entspannungsübungen in Ihren Alltag einzubauen.

Unsere Zielstellung ist es, Ihnen dabei zu helfen, dass Sie als Pflegefachkraft sowohl physisch als auch psychisch gestärkt sind und Ihre Arbeit mit mehr Gelassenheit ausführen können.

Zielgruppe

Mitarbeiter aus dem Gesundheitswesen

Hinweise zur Dauer

Teilnahmevoraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Perspektiven nach der Qualifizierung

Inhalte

- ✓ Stress erkennen und verstehen: Ursachen, Auswirkungen und individuelle Stressoren identifizieren
- ✓ Effektive Stressbewältigungstechniken erlernen: Entspannungsübungen, Atemtechniken, Meditation etc.
- ✓ Zeitmanagement und Priorisierung: Strategien zur effizienten Arbeitsorganisation entwickeln
- ✓ Achtsamkeitstraining: Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment schärfen
- ✓ Selbstfürsorge und Selbstreflexion: Bedeutung der eigenen Gesundheit und Wohlbefinden erkennen
- ✓ Resilienz stärken: Umgang mit Belastungen durch Aufbau von innerer Stärke und Widerstandsfähigkeit

Preisinformation

die Durchführung der Module erfolgt als Offenes Seminar und sind deshalb bei uns von der Umsatzsteuer befreit (§4 Nr. 21 a) aa) UStG)

Weitere Seminare zu diesem Thema

<https://www.wbs-schulen.de/weiterbildungen/>



✓ Ja, ich möchte mich anmelden!

Titel der Weiterbildung* _____

Termin* _____

Preis* _____

Anmelde- und _____
Prüfungsgebühren*

Präsenzveranstaltung Ort: _____

Online-Weiterbildung von zu Hause aus
 vom Standort aus
 Sonstiges: _____

Selbstlernmodul

✓ Teilnehmerdaten:

Herr / Frau / Divers*

Vor- und Nachname*

Geburtsdatum*

Straße*

PLZ/Ort*

Bundesland*

E-Mail*

Telefon*

✓ Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Suchmaschine Empfehlung Zeitung / Verkehrsmittel

Social Media Arbeitgeber Arbeitsagentur/Jobcenter

Messe / Veranstaltung _____

Online Portal _____

Sonstiges _____

✓ Finanzierung

Selbstzahler Arbeitgeber

Raten ja nein

monatlich quartalsweise

Förderung über QCG / Bildungsgutschein

Andere Förderung
Welche? _____

✓ Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die AGB stellen in Verbindung mit der verbindlichen Anmeldung den Fortbildungsvertrag mit der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH dar. Ich habe die ABB (S. 1 - 5) gelesen und erkläre mich mit meiner Unterschrift mit den AGB einverstanden. Der Auftraggeber ist verpflichtet, den festgelegten Preis inkl. Anmelde- und Prüfungsgebühr unaufgefordert an die WBS TRAINING SCHULEN gGmbH zu entrichten. Sollten die Kosten durch Dritte übernommen werden, ist eine Kostenübernahmeerklärung schriftlich vorzulegen. Die Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten und die Prüfungsordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung der WBS TRAINING AG oder der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH anmelden, nutzt die Gesellschaft, die Ihr Vertragspartner geworden ist, Ihre E-Mail-Adresse für Werbung für eigene, ähnliche Veranstaltungen. Sie können hiergegen jederzeit Widerspruch einlegen, z. B. per E-Mail an info@wbs-schulen.de. Details entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite wbs-schulen.de/datenschutz.

Datum / Unterschrift Teilnehmer/-in

Ja, ich möchte zukünftig über Bildungsthemen, Aktionen und Angebote von den WBS SCHULEN per E-Mail informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an newsletter@wbs-schulen.de oder per Abmeldelink im Newsletter widerrufen. Informationen zum Datenschutz finden Sie **hier**.

✓ Anmeldung bitte an:

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH







* Pflichtfelder

KOSTENÜBERNAHMEERKLÄRUNG FORT-/WEITERBILDUNGSKOSTEN

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH
Team Fort- und Weiterbildung

- Die AGB (Seiten 1 bis 5) wurden gelesen, insbesondere auch die Klauseln Gebühren/Kosten und Abtretungserklärung. Mit den AGB sind wir einverstanden und erkennen diese mit Unterschrift an.
- Ein Dritter/Kostenträger übernimmt die Fort-/Weiterbildungskosten für

Vorname, Nachname

Kurstitel

vom

bis

Möchten Sie in Raten zahlen?

- nein ja, monatlich ja, quartalsweise

Rechnungsadresse: (Die Rechnungsdaten müssen korrekt angegeben werden.)

Firma

Ansprechpartner/-in

Straße

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail (Rechnung wird nur digital versendet.)

Datum

Unterschrift Kostenträger