

# Kein Stress mit dem Stress

Fortbildungskurs für Betreuungskräfte (gemäß §53c SGB XI)

## Seminarinhalte

Konflikte lösen – Stress reduzieren

Mitarbeiter in der Betreuung und Pflege dementer Menschen kümmern sich intensiv um die Bedürfnisse anderer Menschen, vernachlässigen darüber aber bisweilen ihre eigenen, manchmal bis zum Burnout. Ein positives Stressmanagement und Entspannungsverfahren können vorbeugend wirken. Der gegenseitige Austausch über eigene Gefühle und Belastungen birgt eine entlastende Funktion in sich. Es besteht die Gelegenheit eigene Erfahrungen gerade im Umgang mit demennten Menschen zu reflektieren und eigene Strategien des professionellen Umgangs damit zu bearbeiten.

Inhalt:

- ⇒ Inter- und intrapersonelle Konflikte
- ⇒ Zusammenhang Konflikt und Stress
- ⇒ Stressmodelle und stressverschärfende Einstellungen
- ⇒ Übungen zur Stressminimierung
- ⇒ Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse
- ⇒ Leichte Handmassage mit Aromapflege
- ⇒ Herstellen von eigenen Aromaölen

## Anmeldung:

- E-Mail: [awt-leinefelde@awt-akademie.de](mailto:awt-leinefelde@awt-akademie.de)
- Online: [www.awt-akademie.de](http://www.awt-akademie.de)
- Fax: 03605 543625

Benutzen Sie dazu gern unser Anmeldeformular. Melden Sie Ihre Mitarbeiter spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungstermin an. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung.

## Auf einen Blick...

**Kursnummer:**  
BA-107-2022



**Termin:**  
29.06.2022 & 30.06.2022

**Schulungszeit**  
08:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden

**Ort:**  
Mühlhausen

**Abschluss:**  
Teilnahmebescheinigung

**Kosten:**  
165,00€ netto  
196,35€ brutto

**Ansprechpartner**  
Frau Nicole Spies



**AWT Akademie für Wirtschaft  
und Technologie GmbH**

Schulungs- und Beratungszentrum Leinefelde  
Kunertstraße 7-9  
37327 Leinefelde

Telefon: 03605 543624  
Telefax: 03605 543625  
E-Mail: [awt-leinefelde@awt-akademie.de](mailto:awt-leinefelde@awt-akademie.de)

[www.awt-akademie.de](http://www.awt-akademie.de)

