

# Stressmanagement in der Pflege I



**Termine** entnehmen Sie bitte dem **Flyer**  
oder der website:

[www.lernwerkstatt-pflege.de](http://www.lernwerkstatt-pflege.de)

**Freitags:** von 17.00 – 20:30 Uhr

**Samstags:** von 09.00 – 14.00 Uhr

**Anmeldung:**

[info@lernwerkstatt-pflege.de](mailto:info@lernwerkstatt-pflege.de)

**Veranstaltungsort:**

Lernwerkstatt-Pflege  
Friedrichstrasse 25  
35392 Gießen

## Weiterbildung für Pflegefachkräfte

Teilnehmerzahl: 8 – 12 Personen

**Dozent:**

Stephan Ronneburg  
– Trainer für Stressmanagement &  
Autogenem Training –

Stressmanagement in der Pflege umfasst  
eine Weiterbildungsserie von I–V Seminaren

## Stressmanagement in der Pflege I

Deine Tätigkeit in der Pflege fordert Dir alles ab?  
Schon am Abend kreisen Deine Gedanken um die Aufgaben, die am nächsten Tag anstehen?

Du leidest unter Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Lust- und Antriebslosigkeit?  
Du reibst Dich zwischen Beruf und Familie auf und bleibst selbst auf der Strecke?

**...Stopp – es ist höchste Zeit, innezuhalten...** Deine Akkus aufzuladen und zu entspannen.

Du solltest jetzt dringend Stress abbauen!

Wir besprechen folgende Themen und entwickeln neue Handlungsmuster:

- o Stress ist nicht gleich Stress
- o Wenn Stress krank macht
- o Stress abbauen– Finde den Auslöser
- o Sofort-Maßnahmen: Tipps für den schnellen Abbau von Stress
- o Methoden für Stressabbau für langfristige Veränderungen

Innerhalb der Seminar-Serie **Teil I–V "Stressmanagement in der Pflege"** erlernen wir u.a. folgende Techniken:

- o Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- o Autogenes Training (Anfänger und Fortgeschrittenen–Training nach Schulz)
- o Visualisationstraining
- o Einführung in die Meditation

### Achtung:

Diese Stressmanagement-Weiterbildung verfolgt keinen therapeutischen Ansatz und ist kein Ersatz für Psychotherapie. Auch werden keine religiösen und spirituellen Ziele verfolgt. Die Meinungsfreiheit jedes Teilnehmenden(m,w,d) hat höchste Priorität und verdient Respekt. Der Trainer haftet nicht für psychische und physische Auswirkungen, welche das Stressmanagement–Training zwangsläufig mit sich bringt.

