



JOHANNITER ×  pacuramed
Akademie Mitteldeutschland


CAMPUS

Weiterbildung

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

am Campus Leipzig



 pacuramed



Die Fortbildung

Der berufliche Alltag von Pflegekräften ist durch eine hohe Belastung gekennzeichnet – ein gravierender Personalmangel geht mit der immer weiter zunehmenden Arbeitsverdichtung und der Erschöpfung der Pflegenden einher. Auch im privaten Kontext wird das Leben immer schneller: E-Mails, WhatsApp-Nachrichten und SMS wollen in kürzester Zeit beantwortet werden. Diese beruflich und privat permanent erwartete Verfügbarkeit, der steigende Druck, die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft und die Reizüberflutung in der Außenwelt haben eine Überforderung und diverse stressbedingte gesundheitliche Probleme zur Folge. Im Gegenzug nimmt das Bedürfnis nach Entspannung, innerer Ruhe und Gelassenheit bei vielen Pflegenden ebenso zu, wie die Bereitschaft, selber etwas dafür zu tun.

Nutze diese Fortbildung, um Dich deiner eigenen Gesundheit zu widmen. Erlerne die Basics der Achtsamkeit und erfahre, wie Du mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen den alltäglichen privaten und beruflichen Stress bewältigen und somit dein Wohlbefinden und Deine Zufriedenheit positiv beeinflussen und steigern kannst.

Kursinhalte

- Basics der Achtsamkeit
- Achtsamkeit im Alltag – Strategien und Umsetzung
- Formelle Achtsamkeitspraxis
- Stress, Stressbewältigung und Achtsamkeit

Dauer & Gliederung

Die Fortbildung findet an zwei aufeinander folgenden Tagen statt und umfasst 16 Unterrichtseinheiten (8 Unterrichtseinheiten pro Tag).

Zertifikat

Johanniter-interne Fortbildungsbescheinigung

Teilnehmerzahl

An der Fortbildung können 12 Personen teilnehmen.

Anmeldung & Informationen

Weitere Informationen zu unserem Fort- und Weiterbildungsangebot sowie zur Anmeldung erhältst Du von Deinem persönlichen Pacura med Ansprechpartner.

Termin

Kurs/Termin

Achtsamkeit I
16./17.04.2024

Achtsamkeit II
12./13.11.2024

Fortbildungszeit

08:30 – 15:45 Uhr

Ort

**Johanniter-Akademie
Mitteldeutschland**

Campus Leipzig
Riebeckstraße 33
04103 Leipzig