

Gut für mich selbst sorgen – Erste-Hilfe-Übungen für Stresssituationen im Berufsalltag

Selbstfürsorge ist kein Luxus oder Egoismus, sondern die Voraussetzung für seelische und körperliche Gesundheit. Wer mit kranken und pflegebedürftigen Menschen arbeitet, steht oft unter hohem Leistungsdruck. Personalmangel, Zeitdruck, Schichtarbeit, aber auch mangelnde Wertschätzung und Frust führen zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Aus diesem Zustand heraus ist es schwierig, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen und eigene Bedürfnisse zu erkennen. Wer jedoch nicht mehr in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen, kann auch nicht für andere sorgen.

Dieses Seminar soll sowohl als Selbstfürsorgetag dienen, um nochmal in die eigene Kraft zu kommen, als auch Übungen und Techniken aufzeigen, die jederzeit ohne Aufwand in anspruchsvollen Situationen angewendet werden können.

Inhalte:

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Grundsätze und Konzepte der Selbstfürsorge
- Prinzipien der Resilienz
- Sanfte Übungen aus dem Yoga und Qi Gong
- Entspannungsübungen, auch mit Klang
Achtsamkeitsübungen
- Vorstellung und Einübung von Erste-Hilfe-Übungen bei Stress

Ja, ich möchte über Ihre Kurse per Mail benachrichtigt werden:

E-Mail: _____

Bitte gut leserlich schreiben

Gut für mich selbst sorgen – Erste-Hilfe-Übungen für Stresssituationen im Berufsalltag

Tagesseminar

07. Juni 2024
08.30 - 16.00 Uhr

Fort- u. Weiterbildung
Walter-Bloch-Str. 6 (1. Etage)
66740 Saarlouis

Referentin:

Véronique Lambertz, Yogalehrerin,
Entspannungstrainerin

Teilnahmegebühr pro Person: 95 €
Ermäßigt für Vereinsmitglieder/Pers.: 80 €

Fort- und Weiterbildung für Angehörige der:

- Pflegefachkräfte aller Versorgungsbereiche
- Pflegehilfskräfte aller Versorgungsbereiche
- Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI
- MitarbeiterInnen der palliativen Versorgung
- Pflegende Angehörige

Anmeldungen werden in der Regel nicht sofort nach Eingang bestätigt; sie werden registriert und ab drei Wochen vor Kursbeginn bestätigt. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend informiert.

Anmeldung

24 61 Gut für mich selbst sorgen –
Erste-Hilfe-Übungen für
Stresssituationen im
Berufsalltag

Tagesseminar

Datum: 07. Juni 2024

- Die Teilnahmegebühr in Höhe von 95,00 €
- bzw. ermäßigt für Vereinsmitglieder 80,00 €
(Nachweis erforderlich) werde ich nach Erhalt der Rechnung **vor Kursbeginn** überweisen.

Bitte deutlich mit Druckbuchstaben ausfüllen!

TeilnehmerIn

Institution - Rechnungsadresse

Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Telefon

Ort, Datum, Unterschrift (nur mit Unterschrift gültig!)

Mit der Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen und mit der Speicherung und Verarbeitung meiner Daten durch den Demenz-Verein Saarlouis e.V. einverstanden. Die Daten werden für den Versand von Informationen und zur Bewerbung der Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen verwendet. Mir ist bekannt, dass meine gespeicherten Daten auf Antrag gelöscht bzw. berichtigt werden. Es genügt eine formlose E-Mail (sekretariat@demenz-saarlouis.de) oder eine postalische Nachricht an den Demenz-Verein Saarlouis e.V., Ludwigstr. 5, 66740 Saarlouis, Vorsitzende Dagmar Heib (MdL).

Teilnahmebedingungen

1. Nutzen Sie für Ihre Anmeldung das vorbereitete Anmeldeformular. Die Teilnahme setzt eine verbindliche schriftliche Anmeldung mit Unterschrift voraus. Diese sollte per Post, E-Mail oder per Fax zugesendet werden.
2. Die Teilnehmerzahl ist bei allen Veranstaltungen begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
3. Die Teilnahmegebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten.
4. Bei Überweisung der Teilnahmegebühr bitten wir um Angabe der Rechnungsnummer.
5. Der Veranstalter behält sich Änderungen im Programm vor.
6. Fällt die Veranstaltung aus organisatorischen Gründen seitens des Veranstalters aus, werden nur bereits gezahlte Gebühren erstattet. Alle weitergehenden Ansprüche sind ausgeschlossen.
7. Bei Abmeldung/ Rücktritt von der Veranstaltung innerhalb von drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird, bei Abwesenheit (auch teilweise), die volle Gebühr fällig. Bei Stellung einer Ersatzperson gehen die Rechte und Pflichten auf den Ersatzteilnehmer über.
8. Abmeldungen von der Kursteilnahme sind schriftlich erforderlich.
9. Der Veranstalter haftet nicht bei Verlust von Garderobe, Diebstahl, Wegeunfällen und Parkplatzschäden am PKW.
10. Ich bin mit der Verarbeitung und Speicherung meiner Daten durch den Demenz-Verein Saarlouis e.V. einverstanden. Die Daten werden für den Versand von Informationen und zur Bewerbung der Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen verwendet. Mir ist bekannt, dass meine gespeicherten Daten auf Antrag gelöscht bzw. berichtigt werden. Es genügt eine formlose E-Mail schriftlich oder postalische Nachricht an den Demenz-Verein Saarlouis e.V., Ludwigstr. 5, 66740 Saarlouis, Vorsitzende Dagmar Heib (MdL).

Das komplette Fort- und Weiterbildungsprogramm 2024 des Demenz-Vereins Saarlouis e.V. erhalten Sie unter
☎ 06831/ 488 18-18 oder
www.demenz-saarlouis.de

Seminarorganisation:

Demenz-Verein Saarlouis e.V.

Sabine Blau (Sekretariat)

Ludwigstr. 5

66740 Saarlouis

☎ 06831/48818-18

Fax: 06831/48818-23

Mail: weiterbildung@demenz-saarlouis.de

Web: www.demenz-saarlouis.de

Bildungsfreistellungsnummer:
556-358123

Der Demenz-Verein Saarlouis e.V. bietet:

- **Qualifizierte Demenz-Fachberatung**
- **Tagespflege für Menschen mit Demenz**
- **Pflegedienst „Villa Barbara“**
- **Veranstaltungen für Angehörige**
- **Entlastung und Schulung von Angehörigen und ehrenamtlichen Hilfskräften**
- **Fort- und Weiterbildung für Pflegekräfte**
- **Informationen und Materialien über Ursachen und Formen der Erkrankung Demenz**
- **Unterstützungsangebote für den Umgang mit den Betroffenen**
- **Landesfachstelle Demenz**

Gut für mich selbst sorgen – Erste-Hilfe-Übungen für Stresssituationen im Berufsalltag

Tagesseminar

07. Juni
2024



DE MEN Z
Verein Saarlouis e.V.

Fort- und Weiterbildung
Walter-Bloch-Str. 6
66740 Saarlouis