

Progressiv gegen Stress und Belastung

Mit den Belastungen des Pflegealltags umgehen können

Die tägliche Belastung des Pflege- und Betreuungsalltags wirken mit unzähligen Reizen auf uns ein und führen zu Stresssymptomen. An der Informationsflut kann man als einzelner Mensch schwer etwas ändern, sehr wohl aber am Umgang damit.

Sie wollen Coolout, Burnout, Stress und Überlastung vorbeugen und entgegenwirken und wünschen sich mehr Achtsamkeit für sich und wollen mit Achtsamkeit den eigenen Wert wiederfinden.

Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobson lernen Sie ein Verfahren, das die eigene Achtsamkeit sensibilisiert und kultiviert. Stärken Sie Ihre Fähigkeit, eigenverantwortlich und aktiv zu mehr körperlicher sowie seelischer Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zu gelangen. Mit jeder Übung der PME lernen Sie sich bewusster und damit wertfreier sowie akzeptierender wahrzunehmen, um damit die Haltung der Akzeptanz auf Gefühle und Gedanken und schließlich auch auf Ihr Verhalten auszuweiten. Sie üben sich im nicht-wertenden Bewusstsein – sind dabei wach und können so klarer und bewusster handeln. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, zwei Decken - oder alternativ Decke und Knierolle, kleines Kissen

Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stress und seine Folgen ▪ Voraussetzungen für eine erfolgreiche Entspannung ▪ Einführung in die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) ▪ Standardformen der PMR ▪ Methode der Körperreise ▪ Übungen
Methoden	Theorieimpulse, praktisches Lernen und Üben, Reflexion in Partner-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Seminarunterlagen und Tipps zur Anwendung und zum Üben.
Ergebnisse	<p>Die Teilnehmer*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kennen die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Entspannung. ▪ erlernen die Methode und die Standardform der PMR und können sie selbst anwenden. ▪ stärken mit der PMR ihre eigene Achtsamkeit
Zielgruppe	Mitarbeiter*innen in sozialen und kirchlichen Einrichtungen
Termin	29.11. - 30.11.2019
Ort(e)	Tagungszentrum der bakd und fakd, 13156 Berlin-Pankow
Preis	215,00 EUR plus Übernachtung/Verpflegung
Teilnehmende	16
Mitwirkende	Claudia Autenrieth, Ergotherapeutin, Klinik für Orthopädie, Physikalische Medizin und Rehabilitation Klinikum der Universität München, Campus Großhadern
Inhaltliche Anfragen	<p>Heinrich Franz 0174 315 49 35 heinrich.franz@ba-kd.de</p>
Anmeldung	<p>Barbara Hilse 030 488 37-388 barbara.hilse@ba-kd.de</p>
Veranstaltungs-Nr.	837906