

First Aid Kit für Stresssituationen im Berufsalltag© (23KO010)

Kleine Unterstützer für zwischendurch

Beginn	Freitag, 30.06.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr	Kosten für Mitgliedsorganisationen 180,00 € Kosten für Nicht-Mitgliedsorganisationen 220,00 €
Anmeldeschluss	16.06.2023
Zielgruppe	Pflege- und Betreuungskräfte
DozentIn(nen)	Natalie Stenzel
Beratung	Claudia Dille; Kontaktdaten (cdille@parisat.de, +4936202 26 122)
Kursort	Haus der Parität - Neudietendorf

Achtsamkeit - alle reden davon, aber was heißt das nun wirklich? In dieser Fortbildung wird aufgeklärt und ins Bewusstsein gerückt. Mit kleinen, feinen und machbaren Übungen für die 'Hosentasche' erleben wir positive Aspekte von Achtsamkeit und ihre Relevanz für den Berufsalltag. Zudem erlernen wir kleine Hilfen im Umgang mit herausforderndem Gegenüber, damit wir selbst in der Mitte verbleiben können. Mit dem 'Anker Atem' versetzen wir uns in einen ruhigen Hafen mit Praxistraining. Wer die Kraft der Handhaltungen (Mudras) noch nicht kennengelernt hat, darf sich bei dieser Fortbildung überraschen lassen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.06.2023	09:00 - 16:00 Uhr	Haus der Parität - HdP - Raum C

[zum Kurs auf der Webseite](#)