


---

# Umgang mit Belastungen & Konflikten

---

 25.10.2024

 8 UE

 149,00 Euro (umsatzsteuerbefreit)

## **Ansprechperson**

Maria Teschler

Tel: 030 677700-26

Fax:

E-Mail: Weiterbildungen@wbs-schulen.de

[Jetzt buchen](#)

---

## Kursinhalte

Ziel des Seminars ist es Ihnen zu vermitteln, wie wichtig Selbstfürsorge ist und wie Sie diese in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Durch gezielte Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeit möchten wir Ihre Resilienz stärken und Ihnen dabei helfen, eine gesunde Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten.

## Aktuelles zur Weiterbildung

## Lernziele

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Strategien und Übungen kennen, die Ihnen helfen sollen mit den Herausforderungen des Pflegealltags besser umzugehen. Sie werden lernen, wie Sie Stress erkennen und frühzeitig gegensteuern können, zudem werden Methoden vorgestellt, die zur Förderung Ihrer eigenen mentalen und körperlichen Entspannung dienen.

Am Ende des Seminars sollen Sie in der Lage sein, Ihr eigenes Stresslevel effektiv zu managen und regelmäßige Entspannungsübungen in Ihren Alltag einzubauen.

Unsere Zielstellung ist es Ihnen dabei zu helfen, dass Sie als Pflegefachkraft sowohl physisch als auch psychisch gestärkt sind und Ihre Arbeit mit mehr Gelassenheit ausführen können.

## Zielgruppe

Mitarbeiter aus dem Gesundheitswesen

## Hinweise zur Dauer

## Teilnahmevoraussetzung

## Perspektiven nach der Qualifizierung

### Inhalte

- ✓ Kommunikationstraining für den stressigen Arbeitsalltag: Konfliktlösungstechniken, Grenzen setzen etc.
- ✓ Entspannungstechniken für den Alltag integrieren: Mini-Pausen, Mikro-Meditationen etc.
- ✓ Bewegung als Stressabbau nutzen: Sportliche Aktivitäten zur körperlichen Entlastung einbinden
- ✓ Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz lernen: Emotionaler Ausgleich finden
- ✓ Praktische Übungen zur Umsetzung des Gelernten in die Praxis

### Preisinformation

### Weitere Seminare zu diesem Thema

<https://www.wbs-schulen.de/weiterbildungen/>



## ANMELDEFORMULAR FÜR FORT- UND WEITERBILDUNGEN

### ✓ Ja, ich möchte mich anmelden!

Titel der Weiterbildung\* \_\_\_\_\_

Termin\* \_\_\_\_\_

Preis\* \_\_\_\_\_

Anmelde- und \_\_\_\_\_  
Prüfungsgebühren\*

Präsenzveranstaltung Ort: \_\_\_\_\_

Online-Weiterbildung  von zu Hause aus  
 vom Standort aus  
 Sonstiges: \_\_\_\_\_

Selbstlernmodul

### ✓ Teilnehmerdaten:

\_\_\_\_\_

Herr / Frau / Divers\*

\_\_\_\_\_

Vor- und Nachname\*

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum\*

\_\_\_\_\_

Straße\*

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort\*

\_\_\_\_\_

Bundesland\*

\_\_\_\_\_

E-Mail\*

\_\_\_\_\_

Telefon\*

### ✓ Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Suchmaschine  Empfehlung  Zeitung / Verkehrsmittel

Social Media  Arbeitgeber  Arbeitsagentur/Jobcenter

Messe / Veranstaltung \_\_\_\_\_

Online Portal \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

### ✓ Finanzierung

Selbstzahler  Arbeitgeber

Raten  ja  nein

monatlich  quartalsweise

Förderung über QCG / Bildungsgutschein

Andere Förderung  
Welche? \_\_\_\_\_

### ✓ Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die AGB stellen in Verbindung mit der verbindlichen Anmeldung den Fortbildungsvertrag mit der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH dar. Ich habe die ABB (S. 1 - 5) gelesen und erkläre mich mit meiner Unterschrift mit den AGB einverstanden. Der Auftraggeber ist verpflichtet, den festgelegten Preis inkl. Anmelde- und Prüfungsgebühr unaufgefordert an die WBS TRAINING SCHULEN gGmbH zu entrichten. Sollten die Kosten durch Dritte übernommen werden, ist eine Kostenübernahmeerklärung schriftlich vorzulegen. Die Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten und die Prüfungsordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung der WBS TRAINING AG oder der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH anmelden, nutzt die Gesellschaft, die Ihr Vertragspartner geworden ist, Ihre E-Mail-Adresse für Werbung für eigene, ähnliche Veranstaltungen. Sie können hiergegen jederzeit Widerspruch einlegen, z. B. per E-Mail an [info@wbs-schulen.de](mailto:info@wbs-schulen.de). Details entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite [wbs-schulen.de/datenschutz](http://wbs-schulen.de/datenschutz).

\_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift Teilnehmer/-in

Ja, ich möchte zukünftig über Bildungsthemen, Aktionen und Angebote von den WBS SCHULEN per E-Mail informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an [newsletter@wbs-schulen.de](mailto:newsletter@wbs-schulen.de) oder per Abmeldelink im Newsletter widerrufen. Informationen zum Datenschutz finden Sie **hier**.

### ✓ Anmeldung bitte an:

**WBS TRAINING SCHULEN gGmbH**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* Pflichtfelder



# KOSTENÜBERNAHMEERKLÄRUNG FORT-/WEITERBILDUNGSKOSTEN

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH  
Team Fort- und Weiterbildung

- Die AGB (Seiten 1 bis 5) wurden gelesen, insbesondere auch die Klauseln Gebühren/Kosten und Abtretungserklärung. Mit den AGB sind wir einverstanden und erkennen diese mit Unterschrift an.
- Ein Dritter/Kostenträger übernimmt die Fort-/Weiterbildungskosten für

\_\_\_\_\_  
Vorname, Nachname

\_\_\_\_\_  
Kurstitel

\_\_\_\_\_  
vom

\_\_\_\_\_  
bis

## Möchten Sie in Raten zahlen?

- nein       ja, monatlich       ja, quartalsweise

## Rechnungsadresse: (Die Rechnungsdaten müssen korrekt angegeben werden.)

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Ansprechpartner/-in

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
E-Mail (Rechnung wird nur digital versendet.)

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Kostenträger