



Fortbildungen

Handlungsfähig bleiben trotz Überforderung und Stress

Termin: Fr. 07.06.2024
Uhrzeit: 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: St. Maria,
Clubraum

■ **Beschreibung:** Die Stressregulation aus der Salutogenese und das Krisen-ABC aus der Psychotherapie bieten Möglichkeiten des Umgangs mit schwierigen Situationen. Dabei werden Ressourcen erschlossen und die Wahrnehmung sensibilisiert. Vertrauen wird gestärkt, Resilienz gefördert und gleichzeitig Gesundheit stabilisiert.

■ **Ziele:** Stärkung der eigenen Stressregulationsfähigkeit und des Selbstvertrauens.

■ **Inhalte:** Stressregulation, Resilienz, Vertrauen im Kontext des eigenen Erlebens.

■ **Methoden:** Impulse, Metaphern und Bilder, Gruppenarbeit.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Fr. 10.05.2024
Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Maria Sailer

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

