



### Allgemeine Geschäftsbedingungen

[www.caritas-augsburg.de/agbs-fortbildungen](http://www.caritas-augsburg.de/agbs-fortbildungen)

### Anmeldung

Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V.  
Referat Bildung und Entwicklung  
Fachgebiet Fortbildung Pflege  
Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Anmeldung online unter  
[www.caritas-augsburg.de/fobi-pflege](http://www.caritas-augsburg.de/fobi-pflege)  
oder über unser Anmeldeformular

### Fortbildungszusage

Sie erhalten grundsätzlich eine schriftliche Zu- oder Absage. Falls Sie keine Rückmeldung von uns bekommen, erbitten wir Ihren Anruf.

### Ihre Ansprechpartner\*innen

Katrin Bader  
Fachgebietsleitung Fortbildung Pflege  
Referat Bildung und Entwicklung  
Tel. 0821 3156-236

Petra Winkler  
Seminarorganisation Fachgebiet Fortbildung Pflege  
Referat Bildung und Entwicklung  
Tel. 0821 3156-252 Fax.0821 3156-263

Inge Ueberall  
Referatsleitung Bildung und Entwicklung  
Tel. 0821 3156-227

E-Mail: [fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de)

Unsere Fort- und Weiterbildungen werden in enger Zusammenarbeit mit der Fachberatung Referat Teilhabe und Pflege des Caritasverbandes für die Diözese Augsburg e. V. konzipiert.



Caritasverband für die  
Diözese Augsburg e.V.  
Referat Bildung und Entwicklung  
Auf dem Kreuz 41  
86152 Augsburg

## Gesundheitsförderung für Pflegende und Betreuende

## Innere Stärke im Umgang mit den Haerausforderungen des Alltags entwickeln

**20. November 2024**



Wir sind Mitglied im  
Netzwerk der Fort- und  
Weiterbildungsanbieter  
in der Caritas.



## Innere Stärke im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags entwickeln

Kurs-Nr.

**P25724**

20. November 2024

09:00 – 16:30 Uhr

**Augsburg**

Caritashaus

Auf dem Kreuz 41

**Kursgebühr**

**165,00 €**

inklusive

Kursunterlagen,

Mittagessen und

Tagungsgetränke

Das Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, das eigene Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Was ist mir wichtig im Leben?

Über welche Stärken verfüge ich?

Was sind Schwächen von mir?

Welche Werte leiten mich?

### Inhalte

- Sich an eigenen Zielen und Werten orientieren – Sinn stiften und erleben
- Persönliche Perspektiven für die Zukunft – umsetzbare Ziele gestalten
- Reflektieren von Stärken und Schwächen
- Eine selbstfürsorgliche Grundhaltung stärken
- Entspannungsübungen nach Prof. Fessler

### Kompetenzen

- Die Teilnehmer\*innen kennen verschiedene Möglichkeiten Zukunftsperspektiven in Ihr Leben zu bringen.
- Die Teilnehmer\*innen wissen um die Stressreduzierende Wirkung von eigenen Zielen, die Ihre Werte berücksichtigen.
- Die Teilnehmer\*innen können das Erlernte zielsicher anwenden.

### Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter\*innen aus Pflege, Betreuung und Hospiz

### Referent\*in

- **Monika Eberhardt**  
B.A. Prävention und Gesundheitspsychologie, M.A. Erwachsenenbildung, Selbstständiger Coach und Resilienz-Trainerin, Krankenschwester

**Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss für diese Fortbildung am 07.10.2024!**

Im Rahmen der



können für diese Veranstaltung Punkte angerechnet werden