



Allgemeine Geschäftsbedingungen

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
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

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

Stressreduzierung durch Resilienz- training im Naturraum

3. Juni 2024



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

Kurs-Nr.

P22824

3. Juni 2024

09:00 – 16:30 Uhr

Augsburg

Caritashaus
Auf dem Kreuz 41

Kursgebühr

165,00 €

inklusive
Kursunterlagen,
Mittagessen und
Tagungsgetränke

Im Rahmen der



können für diese
Veranstaltung
Punkte
angerechnet
werden

Stressreduzierung durch Resilienztraining im Naturraum

Resilienz ist die innere Stärke, auf schwierige Lebenssituationen gelassen und kraftvoll zu reagieren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Hierbei kann die Natur ein wahrer Helfer sein! In der wohltuenden und entschlernigenden Atmosphäre des „grünen Seminarraums“ fällt es den Menschen leichter, mit sich und ihren Herausforderungen in Resonanz zu gehen. Darüber hinaus bietet sie Weite und Raum für Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenstärkung.

Ziel ist die Belastbarkeit, Lebensqualität und die Lebensfreude auszubauen und zu stärken.

Inhalte

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur mit neusten Ergebnissen der Resilienzfor- schung
- Die 7 Resilienzfaktoren
- Walderlebnisse im Resilienz-Training
- Stressreduktion und Naturerleben
- Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Verschiedene Entspannungsmethoden

Kompetenzen

- Die Teilnehmer*innen kennen verschiede- ne Möglichkeiten, um Ihre Widerstands- kraft zu stärken.
- Die Teilnehmer*innen wissen um die stressreduzierende Wirkung der Natur.
- Die Teilnehmer*innen können das Erlernte zielsicher anwenden.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeiter*innen aus Pflege, Betreu- ung und Hospiz

Referent*in

- **Monika Eberhardt**
B.A. Prävention und Gesundheitspsycho- logie, M.A. Erwachsenenbildung, Selbst- ständiger Coach und Resilienz-Trainerin, Krankenschwester

**Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss
für diese Fortbildung am 22.04.2024!**