

# Fortbildung

---

03.06.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **Stressreduzierung durch Resilienztraining im Naturraum**

Gesundheitsförderung für Pflegende und Betreuende

### **Gesundheitsförderung für Pflegende und Betreuende 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 entschleunigenden 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 Resilienzforschung
- Die 7 Resilienzfaktoren
- Walderlebnisse im Resilienz-Training
- Stressreduktion und Naturerleben
- Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Verschiedene Entspannungsmethoden

#### **Kompetenzen**

- Die Teilnehmer\*innen kennen verschiedene Möglichkeiten, um Ihre Widerstandskraft 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, Betreuung und Hospiz

#### **Referent\*in**

- **Monika Eberhardt**

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

**Zielgruppe:**

alle Mitarbeiter\*innen aus Pflege, Betreuung und Hospiz

**Termin:**

03.06.2024 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Kosten:**

165,00 € inklusive Kursunterlagen, Mittagessen und Tagungsgetränke

**Veranstaltungsort:**

Caritashaus  
Auf dem Kreuz 41  
86152 Augsburg  
[www.caritas-augsburg.de](http://www.caritas-augsburg.de)

**Referent(inn)en:**

Monika Eberhardt

**Ansprechpartner:**

Katrin Bader ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (821) 3156-236)  
Marina Kislinger ([fortbildung@caritas-augsburg.de](mailto:fortbildung@caritas-augsburg.de), +49 (821) 3156-252)

**Veranstalter:**

Caritasverband für die Diözese Augsburg e. V. Referat Bildung und Entwicklung -  
Fachgebiet Fortbildung Pflege

**Veranstaltungsnummer:**

P22824