

# Stressmanagement im Gesundheitswesen



erkennen - verstehen - handeln

**Monika Brzeska**

Psychologische Beratung  
Psychologie M.Sc.  
Dipl. Pädagogin  
Case Managerin (DGCC)

**Für diese Fortbildung vergibt die RbP (Registrierung beruflich Pflegender GmbH) 8 Fortbildungspunkte.**

In der anspruchsvollen und oft emotional belastenden Welt der Pflegeberufe ist Stress ein alltäglicher Begleiter. Ob im Umgang mit Patienten, durch lange Arbeitszeiten oder die hohe Verantwortung – die Belastungen sind vielfältig und können ernsthafte Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Diese Schulung bietet Pflegekräften praktische Strategien und Techniken, um Stress effektiv zu bewältigen, ihre Resilienz zu stärken und die Qualität ihrer Pflegearbeit zu verbessern.

## Kursinhalte:

- Die wichtigsten Grundlagen zum Thema Stress.
- Der Stressverlauf: Von der Wahrnehmung bis zur Reaktion.
- Auswirkungen von Stress auf Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsleistung.
- Identifizierung und Reflexion von Stressoren im Berufsalltag.
- Erkennung äußerer und innerer Stressauslöser.
- Strategien zur Nutzung dieser Ressourcen zur Stressbewältigung.
- Praktische Anleitungen für einen gesunden Umgang mit alltäglichen Stresssituationen.
- Techniken und Methoden zur sofortigen Stressreduktion (z.B. Atemübungen, Achtsamkeitspraktiken).
- Langfristige Strategien zur Stressprävention und zum Aufbau von Resilienz.

## Veranstaltungsort:

Kreativhaus, Klosterstraße 27, 59227 Ahlen

## Zeitraumen:

01.07.2024 von 09:00-16:00 Uhr

## Kursgebühr:

185,00 € inkl. Verpflegung und Schulungsunterlagen

## Kursleitung:

**Monika Brzeska**

*Psychologin M.Sc.,*

*Dipl. Pädagogin,*

*Case Managerin (DGCC),*

*zertifizierte Trainerin im Bereich Resilienz- und Stressmanagement,*

*Fachkraft für betriebliche Gesundheit und Burnout*



Anmeldungen sind unter folgendem Link möglich:

**<https://www.monika-brzeska.de/anmeldung-stressmanagement/>**

Für weitere Auskünfte oder spezifische Anfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte zögern Sie nicht, sich per E-Mail an **[info@monika-brzeska.de](mailto:info@monika-brzeska.de)** zu wenden.

## Monika Brzeska

Kruppstraße 32  
59227 Ahlen

Fon +49 160 970 421 85  
Web <https://www.monika-brzeska.de>  
Mail [info@monika-brzeska.de](mailto:info@monika-brzeska.de)