

Voll im Stress!



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato italiano di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Voll im Stress!

WIE BLEIBE ICH GESUND?

EINLEITUNG

«Ich brauche Stress. Unter Druck arbeite ich am besten»

«Der Stress bei der Arbeit macht mich krank»

«Für meine Klienten ist Stress Gift»

Was jetzt: Ist Stress gut oder schädlich? Müssen wir ihn meiden?

Aus der aktuellen Stressforschung wissen wir, dass beides wahr ist. Je nach Umständen wirkt sich Stress behindernd oder beflügelnd aus. Damit befassen wir uns an diesem Kurstag.

ZIELE

Nach diesem Kurs

- Hast Du Dein Wissen über Stress-Prozesse vertieft
- Kennst Du Modelle zur Analyse stressreicher Situationen
- Weisst Du, wie Du Stress regulieren kannst
- Leitest Du Interventionen für Deine Praxis ab

INHALTE

- Grundlagen der Stress-Forschung
- Modelle zur Situationsanalyse
- Kurze Übungen zur Stress-Regulation
- Burnout und seine Prävention

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Theorie und Praxis

- Kurzreferate
- Achtsamkeitsübungen
- Kleingruppen: Austausch und Fallbesprechungen
- Plenum: Diskussion

Maximale Gruppengrösse: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Dr. phil. Annette Kindlimann

Gesundheitspsychologin FSP

Als Pflegefachfrau war ich beeindruckt, wie unterschiedlich das gleiche Medikament bei einzelnen PatientInnen wirkte. Erklärungsmodelle dafür fand ich in der Placebo-Forschung. Die erstaunlichen Erkenntnisse möchte ich mit Euch teilen und in Eure Praxis übertragen.

Fachpsychologin für Gesundheitspsychologie FSP

diplomierte Pflegefachfrau IKP

zertifizierte Focusing-Trainerin

Dozentin und Referentin für die Themen Grundlagen der Psychologie, Schwerpunkt Sozial- und Gesundheitspsychologie sowie Stress, Burnout-Syndrom, Schmerz und Multiple Sklerose

Inhaberin Praxis für Gesundheitspsychologie



KURSVORAUSSETZUNGEN

Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege und weitere Spezialgebiete im Gesundheitswesen

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

LEITUNG

Annette Kindlimann

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
1 Tag	Winterthur	16.08.2024	09.00 - 17.00 Uhr	24540	CHF 250.-