

Stress-Weg-Tag

1. Stunde: Wie entsteht Stress im Gehirn und Körper und wie wirkt sich dieser auf das Gehirn und den Körper aus.

2. Stunde: 3 Reaktionsstufen von Stress und der Bezug zu beruflichen Alltag.

- Wann gerate ich in Stress?
- Was trage ich selbst dazu bei, dass ich gestresst bin?
- Wie reagiere ich, wenn ich gestresst bin?

3. Stunde: Lernen, das Steuer zu übernehmen und seine Reaktionen zu kontrollieren, drei Schritte von der Tafel zurücktreten, das Tempo rausnehmen, praktische Übungen dazu, Lächeln und erste Schritte zum Meditieren, Tagträume für sich neu entdecken.

PAUSE

4. Stunde: Kleiner Spaziergang und das Erkennen von eigenen Antriebs- und Handlungsmustern

5. Stunde: Wie schaffe ich eine freundliche, friedliche und liebevolle Umgebung mit weniger Jammerkultur

6. Stunde: Gruppenarbeit und Zusammenfassung

Gerne auch zwei bis vier Stress-weg-Tage buchbar – hier findet zusätzlich Walking in der Natur statt.

Dozenten: Frau Alice Monika Peters Trainerin und Herr Daniel De Paola Psychologischer Berater

Dauer: 6 Stunden Inhalt

Inhalt: Was ist Stress überhaupt? Übungen zum Stressabbau, Motivation, Zeit für sich ohne schlechtes Gewissen, Aufbau des Selbstbewusstseins, Selbstliebe als Grundlage

Mehrwert für den Teilnehmer, Ziel: Wie wirkt Stress auf den eigenen Körper, Auszeiten schaffen, Soziale Kontakte knüpfen, Abbau des schlechten Gewissens, eigene Lösungswege finden und im Alltag umsetzen.

Veranstaltungsort: In Absprache mit dem Veranstalter

Veranstaltungszeiten: In Absprache mit dem Veranstalter- wir empfehlen ab 09:00 Uhr zu starten

Kosten pro Stress-weg-Tag incl. Arbeitsunterlagen: 2500,00 €

Zusätzliche Kosten: Fahrtkosten und Unterkunft und Verpflegung am Stress-weg-Tag

Ansprechperson: Alice Monika Peters

Am Kloster 11 51515 Kürten **02207 9199669** pflegen-in-balance@online.de

Wir bitten den Veranstalter den Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 14 Tagen zu überweisen.

Sollte die Veranstaltung 14 Tage vorher abgesagt werden, werden dem Veranstalter 25% von der Rechnungssumme in Rechnung gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Alice Monika Peters

Alice Monika Peters Pflegefachkraft - Praxisanleitung - MH Kinaesthetics Trainerin Pflege und Alltagsbewegung und Pflegekurse - Pflegeschulung und Pflegeberatung nach § 45 SGB XI – Mitglied an der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement – Master of cognitive neuroscience (aon) – Qualitätsmanagement – Dozentin an Fachseminaren und Pflegeakademien für Ausbildung und Fort- und Weiterbildung – Projektleitung Stark im sozialen Beruf – Gründerin von Pflegen in Balance / Cultus24.de – Begleitung von Unternehmen

Stark im sozialen Beruf

Alice Monika Peters Pflegefachkraft - Praxisanleitung - MH Kinaesthetics Trainerin Pflege und Alltagsbewegung und Pflegekurse - Pflegeschulung und Pflegeberatung nach § 45 SGB XI – Mitglied an der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement – Master of cognitive neuroscience (aon) – Qualitätsmanagement – Dozentin an Fachseminaren und Pflegeakademien für Ausbildung und Fort-und Weiterbildung – Projektleitung Stark im sozialen Beruf – Gründerin von Pflegen in Balance / Cultus24.de – Begleitung von Unternehmen