

Anleitung zum Glücklich sein

Innenschau – Resilienz entwickeln – Übungen zum Entspannen

Bildungsziel

Gerade in herausfordernden Zeiten und Lebenskrisen zeigt sich immer wieder, dass Resilienz uns davor bewahrt uns selbst zu verlieren. Resilienz ist eine innere Widerstandskraft, die einerseits durch Anlagefaktoren und frühe Prägungen entsteht, die aber auch im späteren Leben u.a. durch Fokussierung auf das Wesentliche entstehen kann. Im Rahmen dieses Seminars werden gezielt die für uns Menschen wesentlichen Dinge in den Mittelpunkt gestellt, Gefährdungen für psychisches Wohlbefinden bewusst gemacht und verschiedene Übungen zur Entspannung im Alltag durchgeführt.

Kompetenzen

Die Teilnehmer erlernen in dieser Fortbildung folgende Inhalte:

- ✓ Was Menschen glücklich machen kann
- ✓ Negative Einflüsse reduzieren
- ✓ Entspannungsübungen aktiv / passiv

Zielgruppe

Pflegekräfte, Pflegefachkräfte, Pflegedienstleitungen, Einrichtungsleitung

Dozent



Herr Joachim Huber-Rypacek

- ✓ Studium der Pädagogik / Soziologie / Psychologie
- ✓ Weiterbildung in tiefenpsychologischer Beratung
- ✓ Supervision / Coaching

Seminarort

München - Präsenz

Teilnahmegebühren

135,00 €

Dauer

1 Tag

Termin

Donnerstag, den 05. Mai 2022
von 09.00 bis 16.30 Uhr

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

Anleitung zum Glücklich sein

Innenschau – Resilienz entwickeln – Übungen zum Entspannen

Kontakt

Kuratorium Wohnen im Alter gAG
KWA Bildungszentrum München

Bayerwaldstraße 11
81737 München

T 089/673460050
T 0151 /74483369
M fortbildung-muenchen@kwa.de

Anmeldung

Bewerben Sie sich online unter
www.kwa-bildungszentrum.de

8 Fortbildungs-Punkte bei Registrierung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT