Christliche Bildungsakademie für Gesundheitsberufe

Interprofessionelles Praxiszentrum (IPZ)

Berufsgruppenübergreifende pädagogische Fortbildung

Thema: **„Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung“**

Termin: **Dienstag, 04.05.2027 | 8:30 – 15:30 | (8 UE)**

Referent*in: **Sandra Pedro**
Coach und Fachgesundheits- und Krankenpflegerin

Beschreibung: Praxisanleitende sind im Berufsalltag vielfältigen Anforderungen ausgesetzt und begleiten zugleich Auszubildende in oft belastenden Situationen. Ein bewusster Umgang mit Stress und den eigenen Ressourcen ist daher eine wichtige Voraussetzung für gesundes und professionelles Handeln.

In dieser Fortbildung setzen sich die Teilnehmenden mit der Entstehung und Wirkung von Stress sowie der Unterscheidung von Eu- und Distress auseinander. Sie reflektieren persönliche Belastungen und Ressourcen, lernen Ansätze zur Selbstfürsorge und Selbstregulation kennen und beschäftigen sich mit Möglichkeiten der Burnout-Prävention. Ziel ist es, die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken und gesundheitsförderliches Handeln im Berufsalltag bewusst zu gestalten.

Ort: Die Veranstaltung findet online statt.

Teilnahmegebühr: 98,00 €

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Anmeldung: Sie können sich bis 14 Tage vor der Veranstaltung direkt online über unsere **Homepage** (www.cbg-aachen.de/termine) verbindlich anmelden.

CHRISTLICHE BILDUNGSAKADEMIE FÜR GESUNDHEITSBERUFE AACHEN GMBH
IPZ/Praxiszentrum
Haus Georgi
Boxgraben 99 | D-52064 Aachen
Sekretariat
Fon: +49 (0)241 414 – 2321
Mail: sekretariat.cbg@cbg-aachen.de **(organisatorische Fragen)**
Mail: Philipp.Schmiedeskamp@cbg-aachen.de **(inhaltliche Aspekte)**