

Präsenzveranstaltung im Zentrum für Pflegeberufe

Termin: 16.10.2025

Zeit: 08:30 – 16:00

Thema: „Stressmanagement für PraxisanleiterInnen“

Bleiben Sie entspannt, dann sind es auch Ihre SchülerInnen!

Beschreibung

Wir alle fühlen uns alltäglich gestresst. Mehr oder weniger. Das interessante dabei: Stress hat auch eine subjektive Seite, die von „hausgemachten“ Bewertungen gespeist wird. Was den einen überfordert, fordert den anderen vielleicht sogar heraus. Deshalb macht es keinen Sinn, sich mit anderen zu messen. Fokussieren Sie lieber auf sich selbst und bleiben Sie gesund!

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, mehr über das Thema „Stress“ in Erfahrung zu bringen, die persönlichen Anteile daran zu erkennen und sowie kognitive als auch körperliche Stresslevel dauerhaft zu senken und akute Stresssituationen besser zu meistern. Denn eines steht fest, wer gestresst ist kann nicht nur daran erkranken, es leidet auch die eigene „Professionalität“. Man wird fahrig, ist schnell genervt und Kleinigkeiten reichen aus, um „aus der Haut zu fahren“

Können Sie dagegen als PraxisanleiterInnen gut mit den täglichen Herausforderungen, die Ihr Job zu bieten hat, umgehen, dann überträgt sich das auch auf die Lehr- bzw. Lernsituation. Lernen wird effektiver und auch die Beziehung zwischen Lehrenden und SchülerInnen wird gestärkt

Ihr Nutzen

- Stress: seine Entstehung. Das Positive und das Negative am Stress und seine Auswirkungen
- Stress als Folge der individuellen Bewertung – persönliche Hausgesetze erkennen
- Einflussfaktoren auf das Stressempfinden
- Individuelle Stress-Analyse, eigene Grenzen der Belastbarkeit erkennen und wahren lernen
- Qualifikation eigener Stressbewältigungsstrategien und Überprüfung auf „Tauglichkeit“
- Anregungen zu kognitiven Wegen aus der „Stressfalle“
- Körperliche Entspannung als symptomatische Stressbewältigung
- Anleitung nebenher? Freiräume für SchülerInnen schaffen
- Vorsicht Vorbildfunktion: Die eigene „Haltung“ zu Berufsbild im Blick