Fortbildungsinstitut · Auf der Schanze 3 · 31812 Bad Pyrmont
Telefon 05281 6210-1900 · Fax 05281 6210-1915
info@fortbildung-pyrmont.de

Fachklinik Bad Pyrmont
Fortbildungsinstitut

Holistic Health

Ganzheitliche Stressbewältigung und -/vorbeugung

Termin:	24.06. – 25.06.2023
Kurs - Nr.:	23.HH.01
Referentin:	Mareike Lange (Sport- und Erziehungswissenschaftlerin M. Ed.) Leitung Training, Bewegung und Prävention im Gesundheitszentrum MedicoFirst
Zielgruppe:	Physiotherapeuten, Masseure, Sport- u. Gymnastiklehrer, Trainer, Interessierte
Unterrichtseinheiten:	16
Fortbildungspunkte:	16
Kursgebühr:	240,00 €
kostenl. Serviceleistungen:	Skript, Einweisung in ein anerkanntes Präventionskonzept zum Thema: Entspannung Schwerpunkt: Autogenes Training und Pausenverpflegung
Kursbeginn:	09.00 Uhr
Kurszeiten:	Täglich von 09.00 – 16.00 Uhr

Inkl. Rückenschulrefresher nach den Richtlinien der KddR

Gezielte Stressbewältigung/- prävention, durch Entspannung, Bewegung und die richtige Einstellung zum Leben.
Die eigene Widerstandskraft stärken und dieses an die Kursteilnehmer und Patienten durch spezielle Kursangebote weitergeben.
Der heutige Arbeitsalltag ist geprägt durch eine Vielzahl an Arbeitsbelastungen, Verantwortung und Schnelllebigkeit. Um ruhig, stabil und ausgeglichen diese vielschichtigen Prozesse zu meistern, erfordert es, mit den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie den eigenen Gefühlen und Belastungsgrenzen umgehen zu können, seine eigenen Bedürfnisse zu kennen.
Es ist eine Kunst im Gleichgewicht zu bleiben und ein stetiger Prozess. Genau für diese Stärke steht Resilienz!
Die Fortbildung umfasst 16 Unterrichtseinheiten und besteht aus einer Mischung aus theoretischen und praktischen Fortbildungselementen, die sowohl im präventiven, als auch rehabilitativen Bereich eingesetzt werden können.

Inhalte:

- Entstehungsformen von Stress
- Kernelemente der Resilienz kennen- und verstehen lernen
- Resilienz – Was ist das?
- Theoretisches und praktisches Basiswissen zum Umgang für ein gestärktes Resilienzverhalten erlangen.
- Hinweise zur Steuerung des eigenen Energiemanagements, zur Vorbeugung gegen Überforderung und Burnout.
- Hinweise zur praktischen Umsetzung im gesundheitsorientierten Kurssystem kennenlernen
- Ganzheitliche Entspannungsverfahren kennen- und anwenden lernen.
- Ganzheitliche Stressbewältigung und Stressprävention im Alltag. Hilfen und Hinweise zur Umsetzung.
- Selbstständig Ideen für spezielle Rahmenbedingungen für ein lustvolles und erfolgreiches Miteinander im Arbeitsalltag entwickeln.
- Entspannung und Bewegung als ein ganzheitliches Programm zur gezielten Stressbewältigung, Stressreduktion und Stressprävention.