

**Veranstaltungsort**  
Göppingen

**Dauer**  
18 Lerneinheiten  
2 Tage in Vollzeit  
(8:00 bis 17:00 Uhr)

**Termine**  
10.03.2022  
17.03.2022

**Anmeldeschluss**  
18.02.2022

**Kurskosten**  
(einschließlich Getränke)  
180,00 €

Bankverbindungen  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE84 6012 0500 001 7900 00,  
BIC: BFSWDE33ST

## Kontakt

Caritas Fils-Neckar Alb

Projekt AQUA- Modular 2.1  
Hans-Peter Kensbock  
Ziegelstraße 14  
73033 Göppingen

Telefon: 07161 65858 -14  
Email: albert@caritas-fils-neckar-alb.de  
www.caritas-fils-neckar-alb.de

## Jährlicher Pflichtkurs für Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53c, SGB XI



Herausgegeben von  
Caritas Fils-Neckar-Alb  
Rechtsträger:  
Caritasverband der  
Diözese Rottenburg-Stuttgart e. V.  
Fotos: carinet

Caritas  
Fils-Neckar-Alb



## Nachqualifizierung

**Thema: Wozu der ganze Stress**

In der heutigen Zeit ist das Leben mit stressigen Situationen geprägt, sei es im privaten Bereich oder im Beruf. Wir merken es meist erst dann, wenn wir nicht mehr richtig „funktionieren“.

Besonders in Berufen, die mit pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen zu tun haben, ist man besonders gefordert.

In dieser Fortbildung lernen Sie Ihre Stressoren kennen und wie sich Stress bei Ihnen auswirkt.

**Ziel der Fortbildung:**

Wie können Sie mit Stress im Berufsalltag und mit sich selbst besser umgehen, bzw. welche Entlastungsmöglichkeiten bieten sich an? Welche Techniken gibt es, um einen Burnout bzw. Coolout vorzubeugen?

## für Betreuungskraft

**Inhalte**

- Stressmodelle
- Wie wirkt sich Stress bei mir selbst aus? Selbsttest
- Stress und seine Auswirkungen auf Psyche und Physis
- Eustress/Distress
- Stressoren im Beruf
- Stressreaktionen und Lösungsansätze
- Lazarus-Modell
- Coping
- Burnout/ Coolout
- Manana-Kompetenz- Welche Entspannungstechnik ist für mich geeignet? (Selbsttest)
- Entspannungstechniken z.B. nach Jacobsen, Entspannungsreisen

## in der Altenpflege

**Teilnahmevoraussetzungen**

Der Kurs richtet sich an Personen mit der Qualifizierung zur Betreuungskraft nach §43b SGB XI (Richtlinien §53c SGB XI). Auch Interessenten aus dem medizinischen oder pflegerischen Bereich können an diesem Modul teilnehmen.

Allen Interessierten stehen wir in einem persönlichen Gespräch zur Abklärung der individuellen Teilnahmevoraussetzungen zur Verfügung.

**Ihr Abschluss:**  
Teilnahmebescheinigung

