



Jasmine Albrecht

Kernkompetenzen

- Moderatorin von Business- und Großgruppen
- Freiberufliche Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Gesprächsführung, Stress- und Zeitmanagement
- Trainerin der IHK-Augsburg
- Zertifizierung im Bereich Persönlichkeits-Modell (DISG) und Stress-Modelle

Gelassen und Fokussiert Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Termin

05.06.2025, 09:00 bis 16:30 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende im Gesundheitswesen

Nutzen

- Förderung von Selbstfürsorge und mentalen Gesundheit
- Sensibilisierung für Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Entwicklung von individuellen Stressbewältigungsstrategien

Thema

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen in unserem Alltag. Doch was genau ist Stress, wie wirkt er auf unseren Körper und wie können wir ihm wirksam begegnen? In dieser Fortbildung werden die Grundlagen des Stresses und individuelle Stressauslöser erörtert sowie physische und mentale Auswirkungen identifiziert. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Entwicklung von Bewältigungsstrategien, sowohl kurzfristig als auch langfristig.

Die Teilnehmenden erfahren, wie innere Haltungen ihre äußere Wirkung beeinflussen und wie tief verwurzelte Denkmuster und Glaubenssätze zu Stress beitragen können. Mit praktischen Übungen und achtsamen Ansätzen lernen die Teilnehmenden, den Stress aktiv zu managen und nachhaltige Entspannung im Alltag zu integrieren. Diese Fortbildung bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch konkrete Techniken zur direkten Anwendung.

Kursinhalte

- Stress – Was ist das?
- Stressprävention mit Bewältigungsstrategien

RKU-AKADEMIE GESUNDHEIT

- Innere Haltung – äußere Wirkung
- Wirkungsweise von Stress auf den Körper
- Individuelle Stressauslösern auf die Spur kommen
- Denkmuster und Glaubenssätze
- Kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Praktische Übung und Anwendung der Theorien

Kursgebühr

350,00 €

Anmeldeschluss

25.04.2025

Weitere Information

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Ort

RKU – Universitäts- und
Rehabilitationskliniken Ulm gGmbH
Oberer Eselsberg 45
89081 Ulm