ONLINE
„MENTAL FIT UND GESUND“
MIT POSITIVEM STRESSMANAGEMENT ZU MEHR RESILIENZ IM PFLEGE- UND GESUNDHEITSBEREICH

ZIELGRUPPE:

Dieser 1-tägige Workshop richtet sich an MitarbeiterInnen im Pflege- und Gesundheitsbereich, die das Bedürfnis nach mehr innerer Stärke verspüren, um äußeren und inneren Widerständen besser entgegenwirken zu können sowie herausfordernde Zeiten gut bewältigen.

- DGKP, PA und PFA, MTGD - Berufe, MAB-Berufe
- Alle interessierten Personen die im Gesundheitsbereich tätig sind

ZIELE

In diesem Workshop sollen die Teilnehmer*innen Methoden und Techniken aus der Resilienz kennenlernen, um durch positives Stressmanagement die persönliche Widerstandsfähigkeit zu stärken. Durch Eigenreflexion und sofort anwendbare Übungen werden die Resilienzfaktoren Selbstwahrnehmung, Eigensteuerung, Lösungsorientierung, Optimismus, Netzwerkorientierung, aktive Situationssteuerung und Akzeptanz gestärkt. Mit diesen Fähigkeiten wird es den Teilnehmer*innen einfacher gelingen, Herausforderungen im Arbeitsalltag zu bewältigen.

INHALTE

- Resilienz und innere Stärke
- Stressampel - Bedürfnisse analysieren
- Hilfreiche Alltagsroutinen für mehr Stabilität
- Innere Antreiber und Erlauber definieren
- Optimismus und positive Emotionen stärken
- Ausrichten auf die Zukunft - in den Alltag integrieren

TERMIN: 02.10.2026 und 23.10.2026, jeweils von 09.00 – 13.00 Uhr (ONLINE ZOOM Programm)

(Anerkennung nach GuKG §§63 und 104c - Fortbildungspflicht)

KOSTEN: € 200,00 exkl. 20% USt. (inklusive Kursunterlagen und Teilnahmebestätigung)

KURSNUMMER: 1206 **GRUPPENGRÖSSE:** 16 Personen

REFERENT: Karl Allmer, Diplom-Resilienz Trainer, Fachtrainer für Stressmanagement, Autor

AUSBILDUNGSORT: SOPHOS AKADEMIE, Thaliastraße 159, Stiege 1, 1160 Wien

ANMELDUNG: Unter Vermerk der Kursnr. mit beiliegendem Anmeldeformular oder per E-Mail an:
SOPHOS AKADEMIE Organisationsberatung und Bildungsmanagement GmbH
Tel.: 01/481 47 71 / Fax DW 30, E-Mail: office@sophosakademie.at, Homepage: www.sophosakademie.at

ANMELDEFRIST: **18.09.2026**

ANMELDEFORMULAR

Kurs/Kursnr: ……**Sozialvers.Nr:**……..

Herr ☐ Frau ☐ Titel:……

Zuname:.....**Vorname:**…….....……

Geburtsdatum:.....**Geburtsort**:.....

Genaue Anschrift:
PLZ.,Wohnort:.....

Straße, Nr.:.....

Tel.:.....Email:.....

Anschrift des Dienstgebers:
Krankenhaus, Abteilung:.....

Anschrift:.....

Tel.:.....Email:.....

Berufserfahrung im Gesundheitsbereich:…….....

Ich habe die Storno- und Rahmenbedingungen zur Kenntnis genommen und erkläre mich damit einverstanden, ebenso mit der auf der Homepage ersichtlichen DSGVO.

Datum:…….Unterschrift des Teilnehmers:……..……..……

Für Seminare, Fortbildungen und Vorträge sind keine zusätzlichen Unterlagen erforderlich.

Rechnung ergeht an Privatadresse: O ja

Rechnung ergeht an Dienstgeber:

Einverständnis / Bestätigung der Dienststelle oder des Rechtsträgers:

.....

.....

Datum:..... Stempel und Unterschrift: ……

GESCHÄFTSORDNUNG
RAHMENBEDINGUNGEN UND ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG:

Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung sichern Sie sich einen Platz für die von Ihnen gewählte Aus-, Weiter- und Fortbildung. Die Anmeldung gilt nach Erhalt einer fixen Zusage seitens der Ausbildungsstätte als verbindlich.
Die Reihung erfolgt nach dem Zeitpunkt der schriftlichen Anmeldung (Post oder E-Mail).

Wichtig: Bitte vermerken Sie immer die Kursnummer auf Ihren Anmeldeformularen sowie bei der Einzahlung des Kursbetrages.

EINZAHLUNG:

Vier Wochen vor Beginn der Aus-, Weiter- bzw. Fortbildung erhalten Sie postalisch eine Rechnung ausgestellt. Die Einzahlung kann ebenso per Telebanking erfolgen. Die Kosten sind vor Beginn der Bildungsmaßnahme zu begleichen.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Teilzahlung, diese beschränkt sich jedoch nur auf Aus- und Weiterbildungen und in Absprache mit der Direktion.

Falls die Anzahl der TeilnehmerInnen unter acht liegen sollte, wird die jeweilige Veranstaltung auf einen späteren Zeitpunkt verschoben und Sie erhalten umgehend eine Verständigung. Auf Wunsch wird die einbezahlte Gebühr vollständig zurückerstattet bzw. für den neu festgesetzten Termin für die gleiche Veranstaltung gutgeschrieben.

STORNOBEDINGUNGEN:

Wir bitten um Verständnis, dass **bei Rücktritt nach der schriftlichen Anmeldung** eine Bearbeitungsgebühr von **€ 48,00** (inkl. 20% Ust) einbehalten wird.

Erfolgt ein Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. nach der schriftlichen fixen Zusage der Ausbildungsstätte für einen Ausbildungsplatz, so werden 50 % der Kurskosten fällig.

Bei kurzfristiger Abmeldung fünf Tage vor Kursbeginn ist eine Rückerstattung der Kursgebühren nicht mehr möglich. Es kann jedoch eine Ersatzperson entsandt werden.

FEHLZEITEN:

Bei Ausbildungen, Sonderausbildungen und Weiterbildungen besteht eine Anwesenheitspflicht, die nach den jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen der Ausbildungsverordnungen vorgegeben ist. Falls Fehlzeiten überschritten werden und ein Ausschluss bzw. ein Austritt die Folge ist, wird eine Teilnahmebestätigung für die anwesenden Stunden und abgelegten Prüfungen ausgestellt.

Aus methodischen und prozessorientierten Gründen ist bei Seminaren und Fortbildungen eine durchgehende Anwesenheit der TeilnehmerInnen erforderlich, um eine Bestätigung zu erhalten.

Jeder/e TeilnehmerIn nimmt eigenverantwortlich an den Aus- und Weiterbildungen, Seminaren und Fortbildungen teil.

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.sophosakademie.at