



## „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 Widerstände besser entgegenwirken und herausfordernde Zeiten besser bewältigen zu können.

- DGKP, PA und PFA, MTGD, MAB-Berufe
- Bereichsleitungen sowie deren Vertretungen
- 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
- Stresssammel - 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:** 28. März 2023, von 09.00 – 17.00 Uhr ( **Online über Zoom Programm** )  
(Anerkennung nach GuKG §§63 und 104c)

**KOSTEN:** € 190,00 exkl. 20% USt. (inklusive Kursunterlagen und Teilnahmebestätigung)

**KURSNUMMER:** 1113      **GRUPPENGROSSE:** 16 Personen

**AUSBILDUNGSORT:** SOPHOS AKADEMIE, Thaliastraße 159, Stiege 1, 1160 Wien  
( **ONLINE Veranstaltung - Zoom Programm** )

**REFERENT:** Karl Allmer, Diplom-Resilienz Trainer, Autor zu Themen Stressbewältigung und Resilienz

**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:** 01.03.2023

# 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 Teilzahlungen: O ja Anzahl der TZ:

**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 eine Rechnung. Die Einzahlung kann 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.

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 eingezahlte Gebühr umgehend und vollständig zurückerstattet.

### 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 fixer schriftlicher Zusage der Ausbildungsstätte, als auch privat, so sind 50 % der Kurskosten fällig, **bei Abmeldung fünf Tage vor Kursbeginn** ist eine Rückerstattung der Kursgebühren nicht mehr möglich, es fallen die gesamten Kurskosten an. Es kann jedoch jederzeit mit Kursbeginn 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. Es besteht kein Anspruch über eine Gutschrift von geleisteten Kursgebühren.

Bei einer Unterbrechung aus gravierenden persönlichen Gründen während der Ausbildung, kann die fehlende Zeit in der nächst folgender Ausbildung nachgeholt werden, für anfallende Prüfungen ist ein Betrag pro Prüfung von € 120,00 exkl. 20% Ust. zu begleichen.

Aus methodischen und prozessorientierten Gründen ist bei Seminaren eine durchgehende Anwesenheit der TeilnehmerInnen erforderlich. Bei begründeten Abwesenheiten kann eine Dispensarbeit eingefordert werden.

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

**Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:** [www.sophosakademie.at](http://www.sophosakademie.at)