

# Fortbildung

---

11.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

## **Entspannte Mitarbeitende - Entspannte zu Betreuende**

Keep cool - wie Gelassenheit gelingt

Arbeitsdichte, Personalengpässe, Geräuschpegel, emotionale Herausforderungen - der ganz normale Alltag. Dabei wären wir doch alle gerne viel entspannter. Das gilt nicht nur für die Mitarbeiter\*innen, den Bewohner\*innen geht's nicht anders. Gemütlichkeit und entspannte Atmosphäre wirken sich auf das Wohlbefinden aus. Wie kann ein Ansatz dazu gelingen? Was sind Voraussetzungen für einen entspannten Umgang miteinander?

### **Inhalt**

- Stressoren und Auswirkungen
- Möglichkeiten der Entspannung
- Wer sollte sich entspannen?
- Ideen für den Alltag

### **Kompetenzen**

Am Ende der Fortbildung ...

- wissen Sie, wie der Körper auf Stress reagiert.
- kennen Sie Entspannungsmethoden.
- gestalten Sie entspannende Gruppen- und Einzelangebote für Bewohner\*innen.
- tragen Sie zur Entspannung für die Mitarbeiter\*innen bei.

### **Zielgruppe**

Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI

### **Referent\*in**

Stefanie Suhr-Meyer, Krankenschwester, Palliative Care Fachkraft, Palliative Care Kursleitung und Moderation Palliative Praxis DGP, Trauerrednerin, Entspannungstrainerin, Sterbe- und Trauerbegleiterin für Kinder und Erwachsene, Fachkraft für Aromapflege Palliative Care

### **Ort**

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg, Tel. 0821 3156-0

### **Kosten**

175,00 Euro inklusive e-Skripte, Tagungsgetränke und Mittagessen

**Zielgruppe:**

**Termin:**

11.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

**Ansprechpartner:**

Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-236)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

**Veranstaltungsnummer:**

P25525