

PSYCHOSOMATIK - PSYCHOONKOLOGIE
PSYCHOHYGIENE

SEMINAR FÜR
PFLEGEPERSONEN
AUS ALLEN
FACHBEREICHEN

**„UND WIE STEHT ES UM IHRE LEBENSQUALITÄT
UND
BERUFSZUFRIEDENHEIT?“**

PROGRAMM 2010
„STRESS UND STRESSMANAGEMENT“

HANUSCH-KRANKENHAUS
HEINRICH-COLLIN-STRASSE 30, 1140 WIEN

**„WENN ES MIR, DEM BETREUER GUT GEHT,
GEHT ES AUCH DEM PATIENTEN GUT!“**

Was bedeutet „Stress“ für Sie als Pflegendende?

Wann ist Stress sinnvoll und Motor unseres Lebens? Und was geschieht, wenn Stress außer Kontrolle gerät, wenn uns Situationen über den Kopf wachsen und Belastungen unerträglich werden?

Was benötigen Sie, um gesund und im Gleichgewicht zu bleiben?

„Stress als Krankmacher Nr. 1“

Stress – wie oft nehmen wir das Wort täglich in den Mund? Aber können wir genau sagen, was Stress eigentlich ist?

Die moderne Neurobiologie hat in den letzten Jahren faszinierende Erkenntnisse darüber gewonnen, wie unser Gehirn funktioniert und was Stress tatsächlich ist. Insbesondere ist klar geworden, wie Stress auf unseren Körper wirkt und wie sehr Stress an der Entstehung und am Verlauf von zahlreichen Krankheiten beteiligt ist. Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihre Stressbelastung mit den Jahren immer mehr zunimmt.

„Ich bin ziemlich gestresst.“

Wie anfällig sind SIE?

In diesem Seminar werden Ihnen die neuesten Erkenntnisse der Stressforschung vorgestellt und aufgezeigt, was sich hinter dem Stressbegriff verbirgt und welche Strategien vor Stress schützen. Es wurden spezielle mentale Programme zur Stressbewältigung entwickelt.

Im praktischen Teil dieses Seminars werden Sie ein einfaches, aber hocheffektives mentales Anti-Stress-Programm kennen lernen.

Wozu Stressmanagement?

Stress ist individuell. Ob Sie eine bestimmte Situation als Stress erleben oder nicht, unterliegt Ihrer subjektiven Bewertung.

Wirksame Stressbewältigung verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit, Souveränität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und so zu mehr Lebensfreude.

Ihr professionelles Stressmanagement ist ein wesentlicher Beitrag zu IHRER Gesundheit.

SEMINARTERMINE:

Samstag, 13. November 2010

oder

Samstag, 27. November 2010

9 - 17 Uhr, Hanusch-Krankenhaus – Speisesaal

SCHWERPUNKTE DES SEMINARTAGES :

- Stress – Auslöser und Reaktionen, Stresssignale, psychische und physische Auswirkungen
- Eustress – Distress, akuter – chronischer Stress
- Hintergründe des Stressphänomens
- Stress und Krankheit
- Stress und Kommunikation
- Stressbewältigung, Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts
- Kurzfristige und langfristige Strategien
- Basiskompetenzen Achtsamkeit und Akzeptanz
- Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung
- Festlegen von realistischen Zielen
- Erarbeiten von Veränderungsmöglichkeiten für den Berufsalltag

Sie haben im Verlauf des Seminars die Gelegenheit, Ihre persönliche Stressbelastung mit einem einfachen Gerät messen zu lassen und Ihr individuelles Anti-Stress-Programm zu entwickeln.

Referent: Dr. Günther Linemayr

Facharzt für Innere Medizin/Onkologie, Psychotherapeut, Lehrtätigkeit in der Aus- und Weiterbildung von Pflegepersonen und ÄrztInnen, langjähriges Vorstandsmitglied der ÖGPO.

ANMELDUNG: Ihre Anmeldung senden Sie bitte an:

- per mail: Martina Kaiser, martina.kaiser@wgkk.sozvers.at
- per Post: DGKS Martina Kaiser, Fortbildungs- und Pflegereferat,
Hanusch-Krankenhaus, Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2010

Um Anmeldung wird gebeten: Begrenzte Teilnehmerzahl.

Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge des Zahlungseingangs vergeben.

Seminarbeitrag: 65 EUR

Im Seminarbeitrag sind ein Mittagessen (Mittagspause von 12 Uhr 30 bis 13 Uhr 30) und zwei Kaffeepausen enthalten. (Vegetar. Kost bitte angeben)

Ihren Seminarbeitrag überweisen Sie bitte auf das Konto:

KEAB, Kontonummer 022-1078-3078, BAWAG, BLZ 14000

Stornobedingungen: Bei schriftlichem Rücktritt bis 15. Oktober 2010 betragen die Stornospesen 32 EUR, danach 100% des Seminarbeitrags.

Teilnahmebestätigungen (8 UE) werden am Veranstaltungsort ausgegeben.


Wir danken: dem Vortragenden, der Verwaltungsdirektion, dem Küchenchef und seinem Team, dem Haustechnik-Team, der Gebäudereinigung und der Druckerei.

Diese Veranstaltung findet mit Unterstützung des Komitees erfahrener älterer Berater des Hanusch-Krankenhauses (KEAB) und in Kooperation mit der Akademie der Österreichischen Gesellschaft für Psychoonkologie (www.oegpo.at) statt.

Organisation:

Ursula Czerwenka, Martina Kaiser, Eva Ankowitsch, Gerlinde Wimmer, Erwin Czerwenka



Krankenhaus der WGKK und Kompetenzzentrum der  **wgkk**