

Online- Abendkurs:

„Stress-/ Resilienz- management & psychische Gesundheit“



Gesunde
Pfleger

GOETHE
UNIVERSITÄT
FRANKFURT AM MAIN

Details zum Kurs:

- **Termine/Dauer:** 6 Abende 90-120 min (von 20.00 bis max. 22.00 Uhr)
- **Zeitraum:** 18. September bis 30. Oktober 2023
- **Format:** Online (via Zoom-Link)
- **Kursleitung:** Dipl.-Psych. Sabine Machowski (BusyMom / Ressourcenfokus)
- **Materialien:** Präsentation & Arbeitsblätter als PDF, Übungen als Audiodateien (Zugriff via Online-Kursplattform für 3 Monate ab Kursstart)
- **Kursgebühr:** 110 € pro Person

Inhalte:

- Gegenseitiges Kennenlernen zum Start (u.a. Herausforderungen als pflegende Eltern/Angehörige im Alltag, aktuelle Familiensituation, erste Veränderungsideen – angedacht/schon begonnen)
- Resilienzstärkung und Stressmanagement im Alltag (inkl. Entspannungstechniken, Bewältigungs-/Umgangsstrategien)
- Selbstfürsorge und psychische Gesundheit (woran merke ich, dass mir alles zu viel wird und was ich dann tun kann?)
- Selbstreflexion: Eigene Ziele, Wünsche, Visionen (wer will ich sein, welches Leben möchte ich führen, was möchte ich erleben, Zufriedenheit mit meinen Lebensbereichen etc.)
- Achtsamkeit im Familienalltag und Umgang mit den eigenen Gefühlen (z.B. Angst um mein Kind, Sorge um die Geschwisterkinder, schlechtes Gewissen)
- Partnerschaft, Aufgaben- und Rollenverteilung, Umgang mit Mental Load, Einbindung weiterer Ressourcen

Weitere Infos via E-Mail: giesche@med.uni-frankfurt.de und info@busy-mom.de

Kontakt: Florian Giesche (Goethe-Universität Frankfurt) & Dipl.-Psych. Sabine Machowski (BusyMom)

UND Anmeldung für den Kurs: www.busy-mom.de/angebote-workshops-kurse

Weitere Informationen zum Projekt Gesunde Pflege: www.gesundepflege.uni-frankfurt.de

