Friedehorst
Akademie Friedehorst

Kurs-Nr.: 261-091

\Inhouse

Stress bewältigen – gesund im Beruf bleiben

Stressreaktionen wahrnehmen, Belastungen steuern und gesunde Strategien für den Berufsalltag entwickeln.

Warum ist Stressmanagement in der Pflege wichtig? Stress lässt sich nicht immer vermeiden, aber er lässt sich steuern. In dieser Fortbildung geht es darum, wie Stress entsteht, Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit – aber auch auf die Arbeit und das Privatleben, Symptome bei Stress, Prävention und Maßnahmen gegen Stress von allen Seiten betrachtet. Zusätzlich erlernen die Teilnehmenden kleine Übungen gegen Stress, die man auf Arbeit und auch privat immer anwenden kann.

Dozent:innen

- Murken, Lena – Leitung Akademie Friedehorst
- Walther, Franziska – Fachlehrerin für Pflege

Termin

Mo., 23.11.2026, 08:30–14:00 Uhr, Haus 4a, Raum 1.12

QR-Code scannen:
Kursdetails und Anmeldung
https://www.akademie-friedehorst.de/kurssuche/kurs/261-091

Auch inhouse möglich

Art
Seminar

Beginn
Mo., 23.11.2026, 8:30 Uhr

Kursort
Haus 4a, Raum 1.12

Dauer
1 Termin, ca. 7 UE

Zielgruppe
Fachkräfte in sozialen Einrichtungen

Zertifikat
Teilnahmebescheinigung inkl. Fortbildungspunkte

Gebühr
196,35 €

Max. Teilnehmendenzahl
20

Akademie Friedehorst

Rotdornallee 64
Haus 4a
28717 Bremen
Tel. 0421/63 81-9918
akademie@friedehorst.de
www.akademie-friedehorst.de

Die Akademie Friedehorst ist ein Angebot der

Berufsförderungswerk Friedehorst gGmbH
Rotdornallee 64
28717 Bremen
Tel. 0421/63 81-415
bfw@friedehorst.de
www.bfw-friedehorst.de



Stand: 04.11.2026