

Personalentwicklung

Stress gelassen begegnen für Praxisanleiter*innen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden. Oft fühlen sich Praxisanleiter*innen doppelt belastet, wollen für die Auszubildenden ansprechbar sein und dennoch ihre Arbeit gut verrichten. Zudem überträgt sich der Stress der Auszubildenden auf sie. In diesem Seminar wollen wir uns gezielt mit den Stressoren von Praxisanleitern auseinandersetzen und Strategien zum besseren Umgang damit erarbeiten.

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten unter anderem Selbst- und Zeitmanagement, sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze Entspannungsverfahren
- Austauschmöglichkeit

Am Ende hast du verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennengelernt und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen über Mail an:
m.schamp@schwwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	17.03.2026 8:30 bis 16:00 Uhr
Wer	Praxisanleiter*innen in der Pflege
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Die Teilnahme ist für Mitglieder der BSS und Mitarbeitende im RKK kostenfrei. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 95 Euro erhoben.

