

**DOZENTIN**

Nadine Schlettert

**DOZENTIN**

Christiane Wielers-Umme

**ZIELGRUPPE**

BetreuungsassistentInnen,  
AlltagsbegleiterInnen



**TAG 1**

**Berührt werden durch äußere Anwendungen**

Dank ihres intensiven Duftes können ätherische Öle Leib und Seele tief beeinflussen und unsere Lebensqualität fördern. Krankenhäuser, Seniorenpflegeeinrichtungen, Hospize in England, Frankreich, Schweiz, Österreich und besonders in Süddeutschland bieten diese Form der Pflege bereits an. Ausgebildete Aromaexperten implementieren die Aromapflege Zusehens auch bei uns.

Mit der Kraft der Natur alle Sinne berühren – Aromapflege  
Inhalt der Kurseinheit:

- Monografie Kunde zu den wichtigsten ätherischen Ölen
- Selbsterfahrung mit Düften = riechen, fühlen, schmecken, „olfaktorisch unterwegs“
- Rechtliche Bestimmungen = was darf ich – was nicht?
- Fallbeispiele
- Kommunikationstraining

**2tägig**

**TAG 2**

**„Entspann Dich mal!“ – Einfacher gesagt, als getan ...**

Familiäre und berufliche Anforderungen, vor allem in der Pflege, steigen und lassen häufig wenig Freiraum, um abzuschalten. Stress, Überforderung und Druck äußern sich in innerer Anspannung und in körperlichen Symptomen wie Kopfschmerz, Rücken- oder Nackenverspannungen. Sie signalisieren, dass das innere Gleichgewicht nicht in Balance ist.

Ziel dieses Seminars ist es durch unterschiedlichste Übungen den Stress zu reduzieren, damit die Balance von Leistungsfähigkeit, persönlichen Ressourcen und den alltäglichen Anforderungen wiederhergestellt werden kann.

Finden Sie Ihre persönliche Entspannungsquelle und damit Wege zum Erhalt Ihrer Kraft und Motivation. Einfache Entspannungsübungen schaffen eine schnelle Regeneration und lassen sich leicht in den Alltag einbauen.

**Inhalte und Themen sind u. a.:**

- Stress und seine Auswirkungen
- Erkennung von persönlichen Stressoren, Umgang mit Stress
- Stressbewältigung durch versch. Entspannungstechniken
- Ernährung in Stresssituationen, "Brain- und Stressfood"
- Achtsamkeitstraining



**Angebot einmal jährlich verpflichtend**

**KURSTERMINE**

<b>BEFB 1/17</b>	19.-20.01.17
<b>BEFB 2/17</b>	16.-17.02.17
<b>BEFB 3/17</b>	16.-17.03.17
<b>BEFB 4/17</b>	27.-28.04.17
<b>BEFB 5/17</b>	23.-24.05.17
<b>BEFB 6/17</b>	19.-20.06.17
<b>BEFB 7/17</b>	10.-11.07.17
<b>BEFB 9/17</b>	07.-08.09.17
<b>BEFB 10/17</b>	12.-13.10.17
<b>BEFB 11/17</b>	09.-10.11.17
<b>BEFB 12/17</b>	07.-08.12.17

**SCHULUNGSORT**

KBZ Reken

**UNTERRICHTSZEITEN**

08:30 bis 16:00 Uhr

**KOSTEN** 168,- €

**BITTE MITBRINGEN**

Bequeme Kleidung  
warme Socken, Decke,  
kl. Kissen, Isomatte,  
2 Gästehandtücher  
Schreibutensilien