



## Jasmine Albrecht

### Kernkompetenzen

- Moderatorin von Business- und Großgruppen
- Freiberufliche Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Gesprächsführung, Stress- und Zeitmanagement
- Trainerin der IHK-Augsburg
- Zertifizierung im Bereich Persönlichkeits-Modell (DISG) und Stress-Modelle

## Gelassen und Fokussiert Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge

### Termin

05.06.2025, 09:00 bis 16:30 Uhr

### Zielgruppe

Mitarbeitende im Gesundheitswesen

### Nutzen

- Förderung von Selbstfürsorge und mentalen Gesundheit
- Sensibilisierung für Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Entwicklung von individuellen Stressbewältigungsstrategien

### Thema

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen in unserem Alltag. Doch was genau ist Stress, wie wirkt er auf unseren Körper und wie können wir ihm wirksam begegnen? In dieser Fortbildung werden die Grundlagen des Stress und individuelle Stressauslöser erörtert sowie physische und mentale Auswirkungen identifiziert. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Entwicklung von Bewältigungsstrategien, sowohl kurzfristig als auch langfristig.

Die Teilnehmenden erfahren, wie innere Haltungen ihre äußere Wirkung beeinflussen und wie tief verwurzelte Denkmuster und Glaubenssätze zu Stress beitragen können. Mit praktischen Übungen und achtsamen Ansätzen lernen die Teilnehmenden, den Stress aktiv zu managen und nachhaltige Entspannung im Alltag zu integrieren. Diese Fortbildung bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch konkrete Techniken zur direkten Anwendung.

### Kursinhalte

- Stress – Was ist das?
- Stressprävention mit Bewältigungsstrategien

# RKU-AKADEMIE GESUNDHEIT

- Innere Haltung – äußere Wirkung
- Wirkungsweise von Stress auf den Körper
- Individuelle Stressauslösern auf die Spur kommen
- Denkmuster und Glaubenssätze
- Kurz- und langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Praktische Übung und Anwendung der Theorien

**Kursgebühr**

350,00 €

**Anmeldeschluss**

25.04.2025

**Weitere Information**

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 12

**Ort**

RKU – Universitäts- und  
Rehabilitationskliniken Ulm gGmbH  
Oberer Eselsberg 45  
89081 Ulm