

# Mentale Gesundheit und Stressresistenz in der Altentherapie

## Zusammenfassung

Überblick und Konzepte der Selbstfürsorge:

- ✓ Einführung in die Bedeutung der Selbstfürsorge und deren Anwendung im beruflichen Alltag.

Resilienzstrategien:

- ✓ Methoden und Techniken zur Entwicklung und Stärkung der eigenen Resilienz.

Professionelle Distanz:

- ✓ Strategien zur Wahrung einer gesunden emotionalen Distanz im Umgang mit Patienten.

Psychosomatischen Beschwerden vorbeugen:

- ✓ Erkennen und Vorbeugen von psychosomatischen Beschwerden bei sich selbst und den Patienten.

Achtsamkeit kultivieren:

- ✓ Übungen und Praktiken zur Förderung der Achtsamkeit im Berufsalltag.

## Ihre beruflichen Perspektiven nach der Weiterbildung

Nach Abschluss dieses Kurses können Teilnehmende in verschiedenen Bereichen der Altenpflege und -therapie tätig werden, darunter stationäre Pflegeeinrichtungen, ambulante Pflegedienste, Hospize und Rehabilitationszentren. Die aktuelle Arbeitsmarktsituation zeigt einen hohen Bedarf an qualifizierten Fachkräften, die in der Lage sind, psychische Gesundheit und Stressresistenz bei älteren Menschen zu fördern. Mit den erworbenen Kenntnissen und Fähigkeiten eröffnen sich vielfältige berufliche Möglichkeiten und eine erhöhte Arbeitsplatzsicherheit in einer wachsenden Branche.

### Kursnummer

LF-P-9034

### Ihr Kontakt

Neues Innovatives Lernzentrum e. V.

Telefon: [0208 9952777](tel:02089952777)

E-Mail: [kontakt@forum-bz.de](mailto:kontakt@forum-bz.de)

### Unterrichtsform

Vollzeit und Teilzeit

### Dauer

4 Wochen in Vollzeit; 8 Wochen in Teilzeit

### Die nächsten Kurstermine

08.09.25 - 02.10.25 (VZ)	06.10.25 - 31.10.25 (VZ)
03.11.25 - 28.11.25 (VZ)	01.12.25 - 02.01.26 (VZ)
05.01.26 - 30.01.26 (VZ)	02.02.26 - 27.02.26 (VZ)

Zusätzlich 10 weitere Termine verfügbar.  
Das Enddatum kann aufgrund von Feiertagen variieren.

### Kosten

€ 0,00 (mit Bildungsgutschein)

### 5 gute Gründe für Viona

- Über 700 individuell kombinierbare Kurse
- Über 130.000 erfolgreiche Teilnehmer
- Über 90 % Weiterempfehlungsrate
- 93 % Abschlussquote Weiterbildung
- Mehr als 15 Jahre Erfahrung mit Online-Schulungen



## Teilnahmevoraussetzungen

Vorausgesetzt werden gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift. Teilnehmer sollten ein grundlegendes Verständnis für die Betreuung und Pflege älterer Menschen mitbringen. Vorkenntnisse in den Bereichen Psychologie oder Sozialarbeit sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Die Bereitschaft zur Reflexion und persönlichen Weiterentwicklung wird vorausgesetzt

Allen Interessierten stehen wir in einem persönlichen Gespräch zur Abklärung ihrer individuellen Teilnahmevoraussetzungen zur Verfügung.

## Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die einen beruflichen Einstieg oder Aufstieg in der Altentherapie planen und ihre beruflichen Perspektiven verbessern möchten. Besonders geeignet ist die Weiterbildung für Fachkräfte aus den Bereichen Pflege, Sozialarbeit und Psychologie, die ihre Kompetenzen im Umgang mit psychischer Gesundheit und Stressresistenz erweitern wollen. Auch Quereinsteiger, die sich für die Betreuung älterer Menschen interessieren, können von diesem Kurs profitieren.

## Ihr Abschluss

Trägerinternes Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung

## Förderung

Wir sind zugelassener Träger nach der AZAV und all unsere Angebote sind entsprechend zertifiziert. Als Kunde/Kundin der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters kann Ihre Teilnahme somit mit einem Bildungsgutschein zu 100 % gefördert werden.

## Vielfältiger Methodenmix für Ihren Lernerfolg

Neben der klassischen Wissensvermittlung durch Ihre Dozierenden besteht der Unterricht aus praxisorientierten Fallbeispielen, Gruppen- und Projektarbeiten, Präsentationen und Diskussionen. Während der Wissensvertiefung arbeiten Sie mit verschiedenen Medien und bestimmen Ihr individuelles Lerntempo. So wird der Lernstoff auf vielfältige Weise vermittelt und nachhaltig gefestigt. Durch unsere Prüfungsvorbereitungen und das optionale Fachtutoring sind Sie für die Prüfungen bestens gerüstet.

### Effektives und bewährtes Lernkonzept

- Virtueller Live-Unterricht in kleinen Gruppen
- Hoch qualifizierte und erfahrene Dozierende
- Praxisbezogenes Arbeiten, multimediale Werkzeuge
- Intuitive Lernplattform
- Moderne PC-Arbeitsplätze und neueste Medien
- Persönliche Unterstützung an jedem Lernort

### Flexibel und individuell - Jetzt informieren!

Mit Viona finden Sie das Lernformat, welches am besten zu Ihnen passt. Viele Module sind individuell kombinierbar und können in Vollzeit oder Teilzeit durchgeführt werden. Wir beraten Sie zu Ihren ganz individuellen Möglichkeiten. Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an.



Bildungszentrum

### Herausgeber:

**Neues Innovatives Lernzentrum e. V.**  
Wallstraße 2  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208 9952777  
E-Mail: kontakt@forum-bz.de  
Internet: www.forum-bz.de

**Geschäftsführer**  
Herr Mücahit Bilen

