



Stress, ja und? Übungen und Werkzeuge zum effektiven Umgang mit Stress im pflegerischen Alltag

Zielgruppe

Dipl. Fachpersonen des Gesundheits- und Sozialwesens

Kursbeschreibung

Praxisorientierten 3-Abend-Kurs der Ihnen Übungen und Werkzeuge für den effektiven Umgang mit Stress im pflegerischen Alltag vermittelt. Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung kennen, um Ihre berufliche Belastbarkeit zu stärken und Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Inhalt:

- Ursachen und Auswirkungen von Stress
- Entspannungstechniken
- Zeit- und Selbstmanagement
- Achtsamkeitstraining
- Praxisorientierte Fallbeispiele

Dozierender

Anita Marcella Heggli, Dozentin FH

Kursort

Visp

Kursdaten und –zeiten

Mittwoch, 5., 12. und 19. November 2025 von 17.00 – 20.00 Uhr

Kurskosten

Fr. 345.—

Anmeldeschluss

24. September 2025

Anmeldung unter
[www.hevs.ch/de/hochschule/
hochschule-fur-
gesundheit/pflege/autres-
formations/](http://www.hevs.ch/de/hochschule/hochschule-fur-gesundheit/pflege/autres-formationen/)

