

KPVDB Pflege in Bewegung

Älter werden in der Pflege

40 plus – Welche Ressourcen haben Sie um fit und gesund zu bleiben?

Die Gestaltung der Arbeit und Arbeitsumgebung hat einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Aber auch physische und psychische Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte wirken sich auf Ihr Wohlbefinden aus.

In dieser Weiterbildung lernen Sie Möglichkeiten kennen, neue Kraft zu schöpfen und erfahren neue Wege, um zu sich selbst zu finden. Sie lernen sich besser zu organisieren und bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen.

Inhalt

- Einflussfaktoren auf Wohlbefinden und Gesundheit
- Eigene Ressourcen und Sicherheiten erkennen
- Strategien zu mehr Achtsamkeit
- Kennenlernen und Üben von Entspannungsmethoden

Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen und alle Interessierten **AB 40 JAHRE**

Referentin

Gertrud Küpper,
Systemischer Coach, Trainerin für Stressprophylaxe und Mentaltraining

Termin u. Ort Zeit

Freitag, 17.10.2025 in Eupen
9:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 15 Personen

Kursgebühren

	Mitglied	Nicht-Mitglied
Bezuschussende Einrichtung	100 €	140 €
Nicht-Bezuschussende Einrichtung	120 €	160 €

Anmeldefrist

14.09.2025

Anmeldung

Anmeldeformular auf www.kpvdb.be/Weiterbildung. Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + 40Plus - Ref.: 704233“

Hinweis

Bitte eine Isomatte und eine Decke mitbringen!