

Kunst und Achtsamkeit-Malen als Stressbewältigung

Betreuungskräfte sowie Pflegekräfte und weitere Interessierte

-

08.04.26 bis 08.04.26 bei Campus MB gGmbH | Neue Straße 26 | 26316 Varel

Seminarbeschreibung

Dieses Seminar vermittelt praxisnah, wie kreative Aktivitäten mit Acrylfarben auf Leinwand genutzt werden können, um Stress abzubauen, Achtsamkeit zu fördern und das eigene Wohlbefinden zu stärken. Die Teilnehmer*innen lernen Techniken des achtsamen Malens kennen und erfahren, wie sie diese kreativ in ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Seminarziel

Die Teilnehmer*innen lernen, kreative Maltechniken mit Acrylfarben gezielt zur Stressbewältigung und Förderung von Achtsamkeit einzusetzen. Sie erfahren, wie sie durch achtsames Malen ihre eigene Entspannung steigern und gleichzeitig kreative Angebote für betreute Menschen in Pflegeeinrichtungen entwickeln können. Dabei steht der Prozess des Malens im Vordergrund, nicht das Ergebnis, und es werden Methoden vermittelt, die sich direkt in den Pflegealltag übertragen lassen.

Seminarinhalte

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis und deren Wirkung auf Stress
- Grundlagen der Acrylmalerei: Materialien, Farben, Pinseltechniken
- Kreative Übungen zur Selbstwahrnehmung und emotionalen Entlastung
- Gestaltung persönlicher „Gefühlsbilder“ und Mandalas
- Experimentieren mit Texturen, Farben und Strukturen
- Reflexion des eigenen Erlebens und Transfermöglichkeiten in den Pflegealltag

Seminarabschluss

Trägerbescheinigung

Seminarumfang

8 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten)

Unterrichtszeiten

09:00 bis 16:00 Uhr

Seminargebühr

110,00 €

Anmeldeformular

Kunst und Achtsamkeit-Malen als Stressbewältigung

Betreuungskräfte sowie Pflegekräfte und weitere Interessierte

-

08.04.26 bis 08.04.26 bei Campus MB gGmbH | Neue Straße 26 | 26316 Varel

Teilnehmer

Vorname und Nachname

Geburtsdatum - Geburtsort - Qualifikation

Telefon-/Mobilnummer - E-Mailadresse

Arbeitgeber

Ich bestätige hiermit, dass meine Angaben korrekt sind und dass diese Anmeldung verbindlich ist. Mir ist bewusst, dass eine handschriftliche Unterschrift nicht erforderlich ist.

Ort, Datum:

Unterschrift
Teilnehmer:

Ort, Datum:

Unterschrift
Rechnungsempfänger:

Nur von Campus auszufüllen

Eingangsdatum

Name

So melden Sie sich an:

Einfach das Formular ausfüllen und die Checkbox aktivieren, damit ist das Dokument auch ohne Unterschrift gültig. Anschließend das Dokument speichern und uns, die PDF, per eMail an info@campus-mb.de senden.

Alternativ können Sie das Formular (ausgefüllt) ausdrucken, oder handschriftlich ausfüllen, unterschreiben und uns per Fax an 04451 5139488 senden.