Kunst und Achtsamkeit – Malen als Stressbewältigung

Betreuungskräfte sowie Pflegekräfte und weitere Interessierte

anrechenbar auf die jährliche Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI (zuvor § 87b SGB XI)

02.02.27 bis 03.02.27 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

16 Unterrichtseinheiten (je 45 Min.)

Unterrichtszeiten

09:00 bis 16:00 Uhr

Seminargebühr

160,00 €

Anmeldeformular

Kunst und Achtsamkeit – Malen als Stressbewältigung

Betreuungskräfte sowie Pflegekräfte und weitere Interessierte

anrechenbar auf die jährliche Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI (zuvor § 87b SGB XI)

02.02.27 bis 03.02.27 bei campus MB gGmbH | Neue Straße 26 | 26316 Varel

Teilnehmer

_____

Vorname und Nachname

_____

Geburtsdatum - Geburtsort - Qualifikation

_____

Telefon-/Mobilnummer - E-Mailadresse

Rechnungsempfänger
(falls abweichend)

_____

_____

❏ 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 Rechnungsemfänger: _____

Nur von campus auszufüllen

_____ _____

Eingangsdatum Name

PDF drucken PDF speichern

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.

campus MB gGmbH | Vertreten durch: Marvin Kliewer, Pascal Mair
Zentrale (Varel): Neue Straße 26, 26316 Varel, Tel.: 04451 5139965 | **Stadland:** Lange Straße 7, 26935 Stadland/Rodenkirchen, Tel.: 04732 1840330
Wilhelmshaven: Bismarckstraße 185, 26382 Wilhelmshaven, Tel.: 04421 9645055 | **Jever:** Am Hillernsen Hamm 2, 26441 Jever, Tel.: 04461 7587367

Amtsgericht: Oldenburg | HRB 21159
Fax: 04451 5139488 | info@campus-mb.de | www.campus-mb.de