

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK)
Regionalverband Südwest e.V.
Eduard-Steinle-Straße 9
70619 Stuttgart

www.dbfk.de/suedwest

6 Gründe für eine Mitgliedschaft

- 1 WIR BERATEN bei rechtlichen Fragen.
- 2 WIR BIETEN SCHUTZ durch Berufshaftpflicht- und Rechtsschutzversicherung.
- 3 WIR BILDEN WEITER in zahlreichen Bildungs-Angeboten (Seminare und Fachtagen).
- 4 WIR BINDEN EIN in Netzwerken und AGs.
- 5 WIR INFORMIEREN in Fachzeitschriften und Newslettern.
- 6 WIR BIETEN PREISVORTEILE bei Versicherungen und Bildungsangeboten.

Bildungsangebote des DBfK Südwest
unter: www.bildung-sw.dbfk.de

Rückfragen

- ✉ E-Mail: bildung-sw@dbfk.de
☎ Tel.: 0711-47 50 61

Online-Fortbildung

26-2.0008

Stark bleiben im Pflegealltag

Stress bewältigen statt ertragen

10. März 2026

Rücktrittsklausel

Die Rücktrittserklärung bedarf der Schriftform. Ohne schriftliche Rücktrittserklärung werden die vollen Teilnahmegebühren in Rechnung gestellt. Bei Rücktritt innerhalb 21 Tagen bis 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn werden 30% der Teilnahmegebühren als Bearbeitungsgebühr berechnet. Ab dem 6. Tag vor Beginn sind die vollen Teilnahmegebühren zu entrichten. Der DBfK ist berechtigt, jederzeit den Rücktritt zur Anmeldung zu erklären, wenn nach Einschätzung des DBfK eine wirtschaftliche Durchführung nicht möglich ist.

Pflegefachkräfte sind täglich mit hoher Belastung, Zeitdruck und emotional herausfordernden Situationen konfrontiert. Dieses Seminar vermittelt alltagstaugliche Strategien zur direkten Stressbewältigung, um im Pflegealltag handlungsfähig, gesund und resilient zu bleiben, ohne zusätzlichen Aufwand.

Inhalte

- Was ist Stress eigentlich?
- Typische Stressoren im Pflegealltag
- Soforthilfe für akute Stresssituationen
- Mentale Strategien für einen klaren Kopf
- Kommunikation als Stressbremse
- Transfer und Alltagstauglichkeit

Methoden

Impulse, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Vernetzung im Plenum und Gruppen

Zielgruppe

Pflegefachpersonen aus allen Settings

Referent

Alexander Amann
Psychologischer Berater und Fachkraft für Stressmanagement und Kommunikation



[direkt zur Anmeldung](#)



Termin

10.03.2026

Zeit

08:30 bis 16:00 Uhr

Online-Seminar

Interaktive Schulung per Videokonferenz;

Zwingende technische Voraussetzung:

Stabile Internetverbindung, jede:r hat einen eigenen Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon; kein Smartphone (Headset wenn möglich);

Teilnahmegebühr

DBfK-Mitglieder	EUR	100,00
Nichtmitglieder	EUR	130,00

Anerkennung

Registriert beruflich Pflegende können acht Punkte geltend machen.

Mitglieder der Pflegekammer Rheinland-Pfalz können acht Fortbildungspunkte erwerben.

Weitere Seminare des DBfK Südwest

03.03.2026 (online)
PA | Psychisch belastete Azubis

17:03.2026 (online)
Was Worte nicht sagen – Mimikresonanz in der Pflege

26.03.2026 (online)
PA | Achtsame Sprache – Gelingendes Miteinander

14.04.2026 (online)
„Die Vorgesetzte ist so gut wie ihre Dienstpläne“

16.04.2026 (online)
PA | SOL – Selbstorganisiertes Lernen