



Resilienz

Schulungskurs für pflegende Angehörige mit einem pflegebedürftigen Kind

Kostenloser Kurs – jetzt anmelden!

Die Pflege eines geliebten Menschen ist herausfordernd. Unser Resilienz-Kurs hilft Ihnen, Kraft zu schöpfen, besser mit Belastungen umzugehen und Ihre Stärken zu entdecken – ein Angebot der Angehörigenberatung der Stiftung AKM.

Für wen?

Die Schulung richtet sich an Angehörige von Ungeborenen, Neugeborenen, Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen mit lebensbedrohlichen oder lebensverkürzenden Erkrankungen.

Kursinhalte

Lernen Sie in sieben Modulen, wie Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit und andere Aspekte der Resilienz Ihren Alltag erleichtern. Mit kurzen Übungen, Austausch und praxisnahen Themen stärken wir Sie in Ihrer Pflegeaufgabe.

Warum Resilienz?

Resilienz gibt Ihnen die Kraft, auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben:

- neue Energie tanken und Prioritäten setzen
- eigene Bedürfnisse nicht vergessen
- Stress besser bewältigen

Wir freuen uns, Sie begleiten zu dürfen!



Gestärkt in der Pflege

„Impulse für kleine
Inseln im Pflegealltag“

**Termine der
nächsten Kurse 2025**
(neun Termine, 1x monatlich):

Rosenheim (vor Ort):
ab 19.2.25, 18:00–19:30 Uhr

Online-Kurs:
ab 27.5.25, 16:00–17:30 Uhr

München (vor Ort):
ab Oktober



Genauere Informationen
auf unserer Website

**Die Teilnahme am Kurs
ist kostenlos.**

Anmeldung unter:
[www.kinderhospiz-muenchen.de/
akademie](http://www.kinderhospiz-muenchen.de/akademie)

Kontakt für Rückfragen:
[akademie@
kinderhospiz-muenchen.de](mailto:akademie@kinderhospiz-muenchen.de)

Die Kurse werden unterstützt von

BARMER