

ONLINE- STRESSMANAGEMENT- TRAINING FÜR PFLEGEELTERN

Start: Mitte Mai 2015

Sie haben ein oder mehrere Pflegekinder?

Der Pflegefamilienalltag kann eine Herausforderung sein.

Sie möchten deshalb lernen damit umzugehen und Stress
vorzubeugen?

Dann machen Sie mit!

Sammeln Sie interessante und neue Erfahrungen.

Die Teilnahme am Stressmanagement-Training ist kostenlos
und geschieht online.



Liebe Pflegeeltern,

Tag für Tag tragen Sie mit Ihrem Engagement als Pflegemutter/-vater dazu bei, junge Menschen auf ihren Lebenswegen zu unterstützen. Das ist nicht immer einfach und es kann vorkommen, dass Sie vor der einen oder anderen Herausforderung stehen, denn Stress ist im Erziehungsalltag nahezu unvermeidbar.

Um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein und negativen Konsequenzen von Stress vorzubeugen habe ich im Rahmen meiner Forschungsarbeit an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg ein Online-Stressmanagement-Training speziell für Sie als Pflegeeltern entwickelt. Dieses soll Sie dabei unterstützen, Bewältigungsstrategien im Umgang mit potentiell stressigen Ereignissen des Pflegefamilienalltags neu zu entdecken und/oder auszubauen.

Bei Fragen können Sie sich gerne jederzeit an mich wenden!

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

Mit besten Grüßen,



Für wen ist das Training?

Für alle Pflegeeltern, unabhängig vom aktuellen Stresslevel.

Um was geht es?

Was ist Stress? Was sind meine persönlichen Stressoren? Wie kann ich mit stressigen Situationen umgehen? Wie kann ich Stress vorbeugen?

Wie läuft das Online-Training genau ab?

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie über einen Zeitraum von 4 Wochen wöchentlich eine E-Mail mit interessanten Informationen über das Thema Stress sowie Übungen, wie Sie diesen erfolgreich bewältigen und vorbeugen können. Die Übungen sind speziell auf den pflegeelterlichen Alltag ausgerichtet. Sie können diese selbstständig im Laufe der Woche durchführen. Dafür benötigen Sie nur ca. 1 Stunde Zeit pro Woche.

Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung des Trainings bitten wir Sie außerdem, kurze Online-Fragebögen auszufüllen. Die Datenerhebung erfolgt selbstverständlich anonym und lässt keine Rückschlüsse auf Ihre Person zu.

Wann geht es los?

Das Training beginnt Mitte Mai 2015. Die Anmeldung läuft bis zum 10. Mai 2015.

Wie kann ich mich anmelden?

Bitte schreiben Sie mir einfach eine kurze E-Mail an liisa.graebe@uni-bamberg.de

Kontakt & Anmeldung

Sie können sich bis zum 10. Mai 2015 zum Online-Stressmanagement-Training für Pflegeeltern per E-Mail anmelden. Die Teilnahme ist anonym und kostenlos. Schreiben Sie bitte an folgende E-Mailadresse:

liisa.graebe@uni-bamberg.de

Ansprechpartner

B.Sc. Psych. Liisa Gräbe und Prof. Dr. Jörg Wolstein
Otto-Friedrich-Universität Bamberg
Institut für Psychologie
Makusstr. 8a, 96047 Bamberg