

# Depressionen verstehen, Stress bewältigen, Resilienz stärken

Psychische Belastungen wie Stress und depressive Verstimmungen nehmen im beruflichen wie privaten Alltag spürbar zu. Ziel der Fortbildung ist es, ein Verständnis über psychische Belastungen wie Depression und Stress zu erlangen, um Anzeichen von Depressionen besser zu erkennen und mit Stress konstruktiv umzugehen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema soll helfen, Strategien zur Stressbewältigung, Stärkung der eigenen Resilienz sowie zur Förderung psychischer Widerstandskraft zu entwickeln.

Inhalte:

- Symptome, Ursachen und Verlaufsformen erkennen
- Stress verstehen
- Bewältigungsstrategien im Alltag
- Resilienz fördern

<b>Kurs-Nummer:</b>	261125
<b>Zielgruppe:</b>	Für alle Berufsgruppen (keine zertifizierte Fortbildung für Praxisanleiter und Betreuungsassistenten)
<b>Termin:</b>	25.11.2026, 8.30 bis 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Martha-Maria Bildungszentrum, Nürnberg
<b>Dozentin:</b>	Bärbel Hörner
<b>Teilnehmerzahl:</b>	25
<b>Anmeldung:</b>	<a href="#">Klicken Sie hier für die Anmeldung</a> bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin
<b>Kosten:</b>	140,00 Euro inklusive Seminarunterlagen und einem Verpflegungsangebot