



Verein der Freunde und Förderer der Pflege
am Universitätsklinikum Regensburg e.V.

Montag, 24.10.2022
von 18:00-19:30 Uhr



Universitätsklinikum
Regensburg

Online-Vortrag: Schutz für mich & Schutz für dich - das Geheimnis der Emotionsregulierung



Inhalt



Referentin

Termin

Zubehör

Gebühren

Die eigenen Emotionen wahrzunehmen und die Macht darüber zu haben, hat mehrere Vorteile. Man kann Wut, Trauer, oder Angst neutralisieren und sogar in eine positive Emotion verwandeln. Dadurch steigt gleichzeitig die persönliche Resilienz. Außerdem bleiben wir durch Emotionsregulierung denk- und handlungsfähig, was wiederum unsere Selbstwirksamkeit steigert. Wer sein Ego und seine Motive nicht beherrscht, steht in der Gefahr, mitunter äußerst unklug zu handeln. Lernen Sie deswegen wichtige Handlungsoptionen, um in Ausnahmesituationen wie auch im normalen Alltag die Kontrolle über die eigenen Emotionen zu behalten.

Dr. rer. medic. Simone Krieger, Diplompsychologin,
Systemische Coachin, Personenzentrierte Beraterin

24. Oktober 2022, 18:00-19:30 Uhr

Sie benötigen einen Laptop/PC (bitte Stromversorgung sicherstellen), alternativ können Sie Ihr Handy benutzen (jedoch sehr kleiner Bildausschnitt). Fragen können Sie entweder über Webcam oder im Chat stellen. Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm Webex.

20,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 17. Oktober überweisen)
10,00 € VFFP-Mitglieder (bitte bis 17. Oktober überweisen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

Überweisung nach vorheriger Anmeldung auf das Konto des VFFP:
Sparkasse Regensburg
IBAN: DE96750500000780010484
BIC: BYLADEM1RBG
Stichwort: „Emotionen“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig.

Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.



Anmeldung

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478