

Seminarauswahl

Ihr Kontakt zu uns

Gerne stehen wir Ihnen für allgemeine organisatorische Fragen oder Anregungen zur Verfügung.

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
Abteilung Fort- und Weiterbildung
Georgstr. 7
50676 Köln

Tel. 0221-2010-273
Fax 0221-2010-392
E-Mail: weiterbildung@caritasnet.de



Inhaltsverzeichnis

Fit`n Fun - Fitness und Gesundheit	
Präventive Gesundheitsförderung	1
Frische Energie und Vitalität für den beruflichen Alltag	
Achtsame Körperarbeit und tiefe Entspannung	2
Gesundheit fördern	
Tagesseminar mit Fokus auf das eigene Gesundheitsmanagement	3
Frei denken I - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine	
Assoziation, Improvisation, Präsentation	4
Austausch in der Natur - Wandern und Coaching für Führungskräfte	
Wandern und Coaching für Führungskräfte	5
Auf die Dauer hilft nur - Resilienz	
Der Steh-Auf-Männchen-Effekt	6
Mach dich mal locker	
Impulse und Fitness-Minis für einen entspannteren (Arbeits)-alltag	7
Den Bogen spannen, um zu entspannen	
Meditatives Bogenschießen für Männer	8
Selbstfürsorge in stressreichen Zeiten	
Gesundheitsbewusst leben und arbeiten	9
Du führst mich hinaus ins Weite	
Wanderexerzitien	10
Den Bogen spannen, um zu entspannen	
Meditatives Bogenschießen für Frauen	11
Erfolgsstrategien für mentale Fitness	
Neue Potenziale erschließen - mit System und Freude	12
Einmal auftanken bitte	
Mehr Vitalität durch sanfte Körperarbeit und Entspannung	13
In Balance - mehr Energie und Lebensfreude	
Gesundheitsbewusst leben und arbeiten	14
Gesundheit fördern	
Ein Tagesseminar mit Fokus auf das eigene Gesundheitsmanagement	15
Dem Himmel ein Stück näher - mit dem neuen Testament in den Bergen	
Bergexerzitien	16
Sportexerzitien	
Bewegen und bewegt sein	17
Es gibt immer so viel zu tun	
Systemisches Gesundheitscoaching	18
Unterwegs mit Gott und Menschen	
Pilgertag auf der Heidenstraße	19
Mach dich mal locker	
Impulse und Fitness-Minis für einen entspannteren Arbeitsalltag	20
Müssen wir über Gefühle reden?	
Selbstmanagement in Konfliktsituationen	21
Erfolgsstrategien für mentale Fitness	
Neue Potenziale erschließen - mit System und Freude	22
Hier geht es um das Wohlbefinden	
Mehr Vitalität durch sanfte Körperarbeit und Entspannung	23

Frei denken II - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine

Schwerpunkt Präsentation, Kommunikation und Schlagfertigkeit 24

Fit`n Fun - Fitness und Gesundheit

Präventive Gesundheitsförderung

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt durch vielfältige körperliche Belastungen. Berufstätige, die (überwiegend) sitzen, wissen dies aus eigener Erfahrung. Auch langes Stehen oder andere einseitige Belastungen sind da nicht viel besser. Kein Wunder, denn unser Körper braucht abwechslungsreiche Bewegung, um gesund zu bleiben. Wenn es daran mangelt, meldet der Körper Bedarf an, vorzugsweise über Beschwerden. Dazu muss es nicht kommen, denn bereits kleine Veränderungen bringen eine Menge an Kraft, Energie, Gesundheit und guter Laune.

Ideal für den Einstieg in einen aktiveren (Beruf-) Alltag ist der Bewegungskurs Fit`n Fun. Dieser Nachfolgekurs unseres bisherigen Angebotes "Rückenfit" wird ebenfalls von der qualifizierten Trainerin Anja Kluge durchgeführt. Sie finden in dem Kurs alles, um moderat und mit viel Spaß ihre Fitness aufzubauen und ihren Rücken zu stärken. Durch einfache Übungen wird Ihre Kondition verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gesteigert. Mit leichten Entspannungsübungen bauen Sie Stress ab und richtig viel Energie auf.

Fit`n Fun

- verbessert die Konzentration
- schützt das Herz-Kreislauf-System
- beugt Rückenbeschwerden vor
- stärkt das Immunsystems
- sorgt für Frisches Aussehen und gute Laune
- macht gemeinsam richtig Spaß

Um jedem Mitarbeitenden die Chance zu geben, mehr Fitness in den Alltag zu bringen und die Gesundheit zu erhalten, bieten wir den Kurs quartalsweise an.

Der Kurs wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Bitte sprechen Sie Ihre Teilnahme außerdem vorab mit Ihrer/ Ihrem direkten Vorgesetzten ab, damit die Erreichbarkeit Ihrer Abteilung während der Zeit des Sportkurses gewährleistet ist.

Kurs Nr.

23519-520

Hinweise

Die Kosten übernimmt der DiCV, die Teilnahme ist keine Arbeitszeit.

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V., Georgstraße 7, 50676 Köln

Datum

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. und 10.04.2019

Uhrzeit

13:15 - 14:15 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

05.12.2018

Anmeldeschluss

02.01.2019

Teilnehmende (max.)

19

Zielgruppe

Nur für Mitarbeitende des DiCV Köln

Kosten für Mitarbeitende

0,00 €

Kosten für Externe

0,00 €

Inhaltliche Fragen

Tanja Böhr, Tel. 0221/2010-276,
tanja.boehr@caritasnet.de

Referent/in 1

Anja Kluge

Profession

Gemeindereferentin, Mitglied des Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln

Bildungspunkte (ECTS)

5,9

Frische Energie und Vitalität für den beruflichen Alltag

Achtsame Körperarbeit und tiefe Entspannung

Der berufliche Alltag bringt eine Fülle von Anforderungen mit sich. In dem Bemühen "allem und allen" gerecht zu werden, eilen wir durch den Tag und vergessen allzu oft, auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Aber: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

Dieser Seminartag lädt ein, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Dabei helfen uns sanfte Körperarbeit, Bewegungsmeditation und Tiefenentspannung auf der Basis von Tai Chi und Qi Gong.

Qi Gong und Tai Chi sind alte, ganzheitliche Gesundheitssysteme aus dem chinesischen Raum, deren Heilwirkung inzwischen von der westlichen Medizin anerkannt ist. Die Übungen sind einfach und langsam. Sie sind für jeden geeignet, der interessiert ist - unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Beeinträchtigungen.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie zum Teil auch im beruflichen Alltag angewendet werden können: kleine Atem- und Haltungsübungen - für Außenstehende fast unsichtbar - die helfen, gerade in anstrengenden Situationen wieder zu sich selbst und zur eigenen Kraft zu finden.

Die körperbetonte Arbeit wird ergänzt durch Informationen rund um den Themenkreis Achtsamkeit.

Kurs Nr.

23519-501

Material

Bitte Gymnastikschlappen oder Stoppersocken, eine leichte Decke und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mit.

Ort

FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Datum

22.02.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

18.01.2019

Anmeldeschluss

15.02.2019

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränke

Referent/in 1

Dorothee Kroll

Profession

Diplom-Pädagogin, PH Heidelberg / ILBS, Tai Chi Lehrerin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Gesundheit fördern

Tagesseminar mit Fokus auf das eigene Gesundheitsmanagement

Körperliche Belastungen und Stress gehören mittlerweile zu unserem Arbeitsalltag.

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um anzuhalten, durchzuatmen und erfahren Sie Hilfen und Tricks, wie Sie dem alltäglichen Wahnsinn geschickt und mit einem Lächeln entgegenwirken. In Theorie und Praxis erlernen Sie, wie ausgleichende Bewegungsformen und gezielte Entspannungsübungen unser Wohlbefinden kurzfristig und langfristig steigern können.

Ein Rückenschul-Kurs frischt ihr Gedächtnis auf: Sie lernen (erneut) wie Sie richtig heben, sich rückengerecht bücken und Nacken- und Schulterbereich lockern. Die eigene Bewegungswahrnehmung und -schulung steht im Fokus. Es gilt der Anspruch, Motivation zu schaffen, um mit regelmäßiger Bewegung den körperlichen Belastungen entgegenzuwirken.

Wie Sie psychische Belastungen im Arbeitsalltag ausgleichen, erproben Sie in Selbsterfahrung mit Entspannungstechniken wie Autogenem Training, einer Fantasiereise oder progressiver Muskelrelaxation. Das lässt Sie anschließend verstehen, wie wichtig kleine Ruheinseln und die langfristige Beschäftigung mit dem Thema Entspannung sind.

Es findet ein reger Erfahrungsaustausch in vielfältiger Gesundheitsförderung und individuelle Beratung in Gesundheitsfragen statt. Informationsmaterialien und Praxiserfahrung zum Anleiten von Gruppenkursen werden Sie vor Ort erhalten.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-502

Material

Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen.

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mit.

Ort

Seminarhaus Tante Astrid, Aachener Str. 48, 50674 Köln

Datum

06.03., 07.03.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

30.01.2019

Anmeldeschluss

27.02.2019

Teilnehmende (max.)

18

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

120,00 €

Kosten für Externe

160,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränke

Referent/in 1

Julia Hand

Profession

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Bildungspunkte (ECTS)

1,1

Frei denken I - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine

Assoziation, Improvisation, Präsentation

Wer kennt sie nicht, diese Situation: der vorbereitete Vortrag, das Gespräch oder die Ansprache werden gestört, eine Seite der Unterlagen fehlt oder der Beamer fällt aus. Dazu kommt Lampenfieber und jemand lacht darüber, dass Sie rot werden. Und die passende Antwort fällt Ihnen leider erst ein, wenn alle weg sind.

Oder: die Teamarbeit funktioniert nicht, weil jeder seine eigenen Ideen durchsetzen will und keine gedankliche Verbindung und effiziente Arbeitsteilung stattfindet.

Ständig befinden wir uns im Spagat zwischen "auf die anderen achten" und "mir selber vertrauen" und oft funktioniert weder das eine noch das andere.

- Sie möchten Ihre Teamfähigkeit verbessern?
- Sie wünschen sich kreativere Wege der Lösungsfindung?
- Sie hätten gerne mehr Schlagfertigkeit?
- Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine?
- Mehr Mut zur Improvisation?

Sie glauben gar nicht, was in Ihnen steckt! Fördern Sie Ihre eigene, Ihnen innewohnende Spontaneität! Mobilisieren Sie Ihre Resilienzen und entdecken Sie Ihre kreativen Ressourcen!

Mit Methoden aus Improvisationstheater, Kommunikations- und Kooperationstraining finden und verbessern Sie in diesem Seminar ihr kreatives Überlegen, ihre Assoziationsfähigkeit, reagieren auf Impulse und hören im besten Falle auf, zu denken und sich zu bewerten, ohne Ihre Mitmenschen außer Acht zu lassen.

Sie lernen loszugehen, auch wenn der Weg noch nicht da ist. Denn wer keine Angst vor Veränderungen hat, ist jeder Situation gewachsen. Und wer lacht, hat noch Ressourcen!

Kurs Nr.

23519-503

Ort

Klüngelpütz-Theater, Gertrudenstraße 24, 50667 Köln

Datum

19.03.2019

Uhrzeit

09:00 - 16.00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

12.02.2019

Anmeldeschluss

12.03.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

60,00 €

Kosten für Externe

90,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränke

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Diplom-Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt- / Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Austausch in der Natur - Wandern und Coaching für Führungskräfte

Wandern und Coaching für Führungskräfte

Die Natur erwacht im Frühling zu neuem Leben und alles steckt voller Energie! Es grünt und blüht. Passend dazu kommen Sie gemeinsam mit anderen Führungskräften auf dem ca. 10 km langen und gut zu gehenden Weg physisch wie mental in Bewegung.

Der Kreislauf kommt in Schwung, Sie stärken die eigene Selbstwirksamkeit, überprüfen persönliche Einstellungen, verändern durch den Ortswechsel die Perspektive, nehmen Ihre Kompetenzen wieder bewusst wahr und sind mit sich, der Natur und den Mitwandernden in Kontakt. Unterwegs halten Sie inne, um über verschiedene Fragen und Impulse ins Gespräch zu kommen, im Wald zu baden und für den Arbeitsalltag neu aufzutanken.

Zielsetzung und mögliche Themen:

- Die Natur als Spiegel für leitungsrelevante Themen und Impulsgeberin zur Reflexion der eigenen Ausrichtung;
- Wandern als aktive Gesundheitsförderung und Selbstsorge, um auch für andere sorgen zu können sowie
- Aktiv und draußen in Bewegung kommen, um auch im Berufsleben (wieder) etwas bewirken zu können.

Kurs Nr.

23519-504

Material

Bitte bringen Sie eine Sitzunterlage für draußen oder ein Dreibein sowie Verpflegung für den Tag mit.

Hinweise

Bitte feste Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung tragen.

Ort

Parkplatz - Tagungshotel Maria in der Aue, In der Aue 1, 42929 Wermelskirchen

Datum

04.04.2019

Uhrzeit

10:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

28.02.2019

Anmeldeschluss

28.03.2019

Teilnehmende (max.)

12

Zielgruppe

Leitungskräfte

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Referent/in 1

Ute Zumkeller

Profession

Diplom-Sozialpädagogin, Coach, Trainerin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Auf die Dauer hilft nur - Resilienz

Der Steh-Auf-Männchen-Effekt

Jeder Mensch hat mehr oder weniger belastende Lebensphasen durchschritten - manchmal auch durchlitten. Aus solchen Abschnitten gestärkt hervorzugehen ist ein Glück. Wir können dem Glück auf die Sprünge helfen, indem wir unsere Widerstandskraft oder Resilienz stärken.

In dem Seminar beschäftigen wir uns damit, welche Faktoren Menschen stark machen, das heißt, seelische und körperliche Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Das Wissen, was für uns gut und gesund ist, wie wir ein erfülltes Leben gestalten können, steckt in uns - wir können es (neu) entdecken.

Methoden:

- Übungen zur Achtsamkeit im beruflichen Alltag;
- Gruppenübungen und Einzelarbeit;
- Theorie zu Resilienz sowie
- Übungen aus der Systemischen Beratung und der Salutogenese.

Kurs Nr.

23519-505

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 7, 50676 Köln

Datum

08.04., 09.04.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

04.03.2019

Anmeldeschluss

02.04.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

180,00 €

Kosten für Externe

220,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Klemens Hundelshausen

Profession

Diplom-Sozialarbeiter, Krankenpfleger,
psychologischer Heilpraktiker, systemischer Berater

Bildungspunkte (ECTS)

1,1

Pflegepunkte (RbP)

2

Mach dich mal locker

Impulse und Fitness-Minis für einen entspannteren (Arbeits)-alltag

Jeder kennt das: die tägliche Ärger-Spirale. Negative Gedanken machen Alltagssituation erst richtig ärgerlich. Die Verspätung, der Lärm, die anderen - innerlich meckern wir ständig über Dinge und am meisten über uns selbst. Das ist zwar oft naheliegend, ist aber für Körper und Seele richtig Stress. Und blockiert bei der Umsetzung von Plänen und der Nutzung von Potentialen. Oder hindert auch einfach daran, den Tag gut und gelassen zu verbringen.

Dieser praxisorientierten Workshop zeigt, wie Sie sich aus der Negativschraube befreien können. Dabei ist 'Mach dich mal locker' durchaus auch wörtlich gemeint. Einfach umzusetzende Impulse und Fitness-Minis lockern den Seminartag auf.

Die wichtigsten Aspekte aus dem Stressmanagement, Methoden und hilfreiche Tipps werden so erklärt, dass sie unmittelbar in der beruflichen und ehrenamtlichen Praxis einsetzbar sind. So profitieren nicht nur Sie, sondern auch ihr berufliches Umfeld.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-506

Ort

Haus Venusberg e. V., Haager Weg 28 - 30, 53127 Bonn

Datum

09.05.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

04.04.2019

Anmeldeschluss

02.05.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Saskia Heuser

Profession

Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Den Bogen spannen, um zu entspannen Meditatives Bogenschießen für Männer

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen. Einerseits fordern sie uns und lassen Kreativität und Kraft lebendig werden, andererseits können sie uns überfordern und erkranken lassen.

Durch die Methode des meditativen Bogenschießens werden wir dem Sinn und der Bedeutung von Forderndem in unserem Leben einmal anders begegnen, eine gute (Körper-)Spannung aufbauen und ein Ziel in den Blick nehmen. So soll kreative Forderung in uns gestärkt werden, ohne dabei den Bogen zu überspannen.

Vorerfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich! Die Veranstaltung ist für Einsteiger und Anfänger im Bogenschießen geeignet.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-507

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme und wetterfeste Freizeit- / Sportbekleidung und Getränke mit, da das Seminar draußen stattfindet.

Ort

Kardinal-Schulte-Haus, Overrather Straße 51-53, 51429 Bergisch Gladbach

Datum

17.05.2019

Uhrzeit

10:00 - 15:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

12.04.2019

Anmeldeschluss

10.05.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeiter katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Nicolas Niermann

Profession

Sport- und Bildungsreferent

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Selbstfürsorge in stressreichen Zeiten

Gesundheitsbewusst leben und arbeiten

Die Arbeit im sozialen Bereich ist sinnvoll und wichtig - birgt aber auch körperliche, emotionale und seelische Stresspotentiale. Zu viel Stress macht anfällig für Krankheiten und lässt die Freude an der Arbeit sinken.

Mit Stress umzugehen - den eigenen Körper im Blick halten und schützen, Grenzen setzen - das kann man lernen, vielleicht sogar am besten mit Kollegen und Kolleginnen aus ähnlichen Arbeitsfeldern.

Der Tag bietet Ihnen

- Hintergrundwissen zur Entstehung von Stress und seiner Wirkung auf den Körper;
- stressabbauende Körperübungen und Elemente der Achtsamkeit wie: Qi-Gong-Übungen, Atemübungen, Entspannungstechniken sowie
- einen Blick auf Ihren Arbeitsplatz - auf die Chancen und Risiken für Ihre Gesundheit.

Es erwarten Sie eine entspannte Umgebung, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können, ausgewählte Aspekte aus der aktuellen Forschung, Raum zur Reflexion und zum Austausch.

Kurs Nr.

23519-508

Material

Bitte bringen Sie Schreibmaterial, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Ort

Kardinal-Schulte-Haus, Overather Straße 51-53, 51429 Bergisch Gladbach

Datum

21.05.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

16.04.2019

Anmeldeschluss

14.05.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Sabine Müller

Profession

Kommunikationstrainerin und Gesundheitscoach

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Du führst mich hinaus ins Weite

Wanderexerzitien

Wandern in Stille: Zur Ruhe kommen - innerlich und äußerlich.

Wandertage können Zeit und Raum geben, um wieder bei sich selbst anzukommen und sich zu öffnen für Neues. Die Zeiten des Wanderns werden begleitet von Impulsen, Gedanken, Stille und Austausch zu Themen aus der Bibel. Die schöne Landschaft des Bergischen Landes bietet für Seele, Geist und Körper ganz sicher Erholung und Anregung.

Die Streckenlänge und das Wegeprofil werden nach Absprache mit der Gruppe an das Niveau der Teilnehmenden angepasst.

Für die Exerzitien können maximal drei Tage Arbeitsbefreiung beim Dienstgeber beantragt werden. Der Teilnehmerbeitrag für im Erzbistum Köln Wohnende kann für diese Exerzitien noch durch einen Antrag beim Exerzitienreferat des Erzbistums Köln um ca. 10 Euro pro Tag reduziert werden.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-601

Material

Bitte bringen Sie Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung mit.

Ort

Tagungshotel Maria in der Aue, In der Aue 1, 42929 Wermelskirchen

Datum

22.05., 23.05. und 24.05.2019

Uhrzeit

Beginn am ersten Tag: 09:00 Uhr, Ende am letzten Tag: 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

17.04.2019

Anmeldeschluss

15.05.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

280,00 €

Kosten für Externe

340,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung und Übernachtung

Referent/in 1

Olivia Klose

Profession

Gemeindereferentin, Mitglied des Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln

Referent/in 2

Anna Janhsen

Profession

Theologin, Mitglied des Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln

Bildungspunkte (ECTS)

1,6

Pflegepunkte (RbP)

12

Den Bogen spannen, um zu entspannen Meditatives Bogenschießen für Frauen

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen. Einerseits fordern sie uns und lassen Kreativität und Kraft lebendig werden, andererseits können sie uns überfordern und erkranken lassen.

Durch die Methode des meditativen Bogenschießens werden wir dem Sinn und der Bedeutung von Forderndem in unserem Leben einmal anders begegnen, eine gute (Körper-)Spannung aufbauen und ein Ziel in den Blick nehmen. So soll kreative Forderung in uns gestärkt werden, ohne dabei den Bogen zu überspannen.

Vorerfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich! Die Veranstaltung ist für Einsteigerinnen und Anfängerinnen im Bogenschießen geeignet.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-509

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme und wetterfeste Freizeit- / Sportbekleidung und Getränke mit, da das Seminar draußen stattfindet.

Ort

Kardinal-Schulte-Haus, Overather Straße 51-53, 51429 Bergisch Gladbach

Datum

24.05.2019

Uhrzeit

10:00 - 15:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

19.04.2019

Anmeldeschluss

17.05.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Nicolas Niermann

Profession

Sport- und Bildungsreferent

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Erfolgsstrategien für mentale Fitness

Neue Potenziale erschließen - mit System und Freude

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, z.B. Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken.

Erfahren und erleben Sie, wie es Ihnen gelingt

- Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern;
- sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken;
- den roten Faden für Präsentationen und Reden parat zu haben;
- bei der täglichen Informationsflut das Wesentliche zu erfassen;
- auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren sowie
- sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen.

Eine abwechslungsreiche, interaktive Seminargestaltung unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen. Sie erhalten ein umfangreiches Set von Übungsmaterialien, um auch nach dem Seminar "am Ball zu bleiben".

Als Inhalte lernen sie kennen:

- mentales Aktivierungstraining;
- wirkungsvolle, leicht zu erlernende Merkstrategien;
- gehirnfreundliche Lern- und Arbeitstechniken;
- kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie
- Impulse für mehr Power und Gelassenheit.

Kurs Nr.

23519-510

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 18, 50676 Köln

Datum

27.06.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

23.05.2019

Anmeldeschluss

20.06.2019

Teilnehmende (max.)

14

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Christiane Matern

Profession

Diplom-Pädagogin, Trainerin (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Einmal auftanken bitte

Mehr Vitalität durch sanfte Körperarbeit und Entspannung

Im beruflichen Alltag muss häufig alles schnell gehen, es wird viel gedacht und gesprochen - die kognitive Arbeit dominiert - der Körper muss funktionieren. So leben wir über weite Strecken in einem Ungleichgewicht und fühlen uns abends ausgelaugt und erschöpft. Grund genug, einmal den Körper in den Mittelpunkt zu stellen.

An diesem Fortbildungstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser körperliches Wohlbefinden. Eile wird durch Langsamkeit ersetzt, Denken durch Spüren ergänzt. Einfache Körper- und Entspannungsübungen helfen, zur inneren Ruhe zu finden und Energien zu aktivieren. Es geht um kleine - im wortwörtlichen Sinne - ganzheitliche Erfahrungen, die ermöglichen, auch im alltäglichen Chaos immer wieder 'zu sich' zu kommen.

Übrigens: Sich mit dem persönlichen Wohlbefinden zu beschäftigen, ist kein Luxus. Im Gegenteil: Je wohler ich mich fühle, umso kraftvoller kann ich mich meinen Aufgaben zuwenden.

Kurs Nr.

23519-511

Material

Bitte Gymnastikschlappen oder Stoppersocken, eine leichte Decke und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mit.

Ort

FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Datum

28.06.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

24.05.2019

Anmeldeschluss

21.06.2019

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränke

Referent/in 1

Dorothee Kroll

Profession

Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

In Balance - mehr Energie und Lebensfreude

Gesundheitsbewusst leben und arbeiten

Sich trotz vielfältiger Anforderungen zufrieden, kraftvoll und selbstbestimmt fühlen - das ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Auch Sie sind auf der Suche nach einem Lebenskonzept, mit dem Sie die vielfältigen Aspekte und Herausforderungen ihres Lebens "in Balance" bringen können?

Der Tag bietet Ihnen:

- Zeit für einen Blick auf die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens;
- eine Anbindung an das, was Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist;
- die Möglichkeit, sich Vorhaben und Ziele für Ihr Leben auszumalen und zu konkretisieren sowie
- persönliche "Scheiter-Strategien" zu erkennen und sich für sie zu wappnen.

Sie arbeiten an den Aspekten Ihrer Lebensbalance, erhalten Hintergrundwissen und erfahren Methoden, die Sie bei der Gestaltung Ihrer Lebensbalancen unterstützen.

Kurs Nr.

23519-512

Ort

Kardinal-Schulte-Haus, Overrather Straße 51-53,
51429 Bergisch Gladbach

Datum

03.09.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

30.07.2019

Anmeldeschluss

27.08.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Sabine Müller

Profession

Kommunikationstrainerin und Gesundheitscoach

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Gesundheit fördern

Ein Tagesseminar mit Fokus auf das eigene Gesundheitsmanagement

Körperliche Belastungen und Stress gehören mittlerweile zu unserem Arbeitsalltag.

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um anzuhalten, durchzuatmen und erfahren Sie Hilfen und Tricks, wie Sie dem alltäglichen Wahnsinn geschickt und mit einem Lächeln entgegenwirken. In Theorie und Praxis erlernen Sie, wie ausgleichende Bewegungsformen und gezielte Entspannungsübungen unser Wohlbefinden kurzfristig und langfristig steigern können.

Ein Rückenschul-Kurs frischt ihr Gedächtnis auf: Sie lernen (erneut) wie Sie richtig heben, sich rückengerecht bücken und Nacken- und Schulterbereich lockern. Die eigene Bewegungswahrnehmung und -schulung steht im Fokus. Es gilt der Anspruch, Motivation zu schaffen, um mit regelmäßiger Bewegung den körperlichen Belastungen entgegenzuwirken.

Wie Sie psychische Belastungen im Arbeitsalltag ausgleichen, erproben Sie in Selbsterfahrung mit Entspannungstechniken wie Autogenem Training, einer Fantasiereise oder progressiver Muskelrelaxation. Das lässt Sie anschließend verstehen, wie wichtig kleine Ruheinseln und die langfristige Beschäftigung mit dem Thema Entspannung sind.

Es findet ein reger Erfahrungsaustausch in vielfältiger Gesundheitsförderung und individuelle Beratung in Gesundheitsfragen statt. Informationsmaterialien und Praxiserfahrung zum Anleiten von Gruppenkursen werden Sie vor Ort erhalten.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-513

Material

Bitte bringen Sie bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung, eine Matte und eine Decke mit.

Ort

Seminarhaus Tante Astrid, Aachener Str. 48, 50674 Köln

Datum

05.09., 06.09.2019

Uhrzeit

9:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

01.08.2019

Anmeldeschluss

29.08.2019

Teilnehmende (max.)

18

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

120,00 €

Kosten für Externe

160,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränke

Referent/in 1

Julia Hand

Profession

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Bildungspunkte (ECTS)

1,1

Dem Himmel ein Stück näher - mit dem neuen Testament in den Bergen Bergexerzitionen

Alle Wege führen zu Gott, einer der schönsten geht über die Berge! Das eigene Leben zu reflektieren und geistlich zu vertiefen - das ist im Gebirge wunderbar möglich.

Es fordert heraus und kann an Grenzen führen. Neben dem Gebet, der Meditation biblischer Texte und der Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenswirklichkeit, sind die Erfahrungen der Einsamkeit und Stille, aber auch die Gruppenerfahrung und das gemeinsame "Auf dem Weg sein" wesentliche Elemente dieser Exerzientage.

Ausgangspunkt der Bergtouren ist die wunderbar gelegene Obere Firstalm (www.firstalm.de) am Spitzingsee in Oberbayern. Die Touren - in der Regel Tageswanderungen - werden den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Grundsätzlich sollten Vorerfahrungen beim Wandern in den Bergen, körperliche Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit vorhanden sein. Wir gehen einfache und mittelschwere Bergwege gemäß der Bergwandercard des Deutschen Alpenvereins.

Für alle Teilnehmenden stehen Einzelzimmer zur Verfügung. Vor den Exerzitionen wird es ein Vorbereitungstreffen geben, der Termin wird noch mitgeteilt. Bei diesem Treffen wird auch der Transfer von und nach Köln geklärt.

Der Teilnehmerbeitrag für die Exerzitionen kann noch durch einen Antrag beim Exerzitionenreferat des Erzbistums Köln um ca. 50 Euro reduziert werden. Für diese Exerzitionen können 3 Tage Arbeitsbefreiung beim Dienstgeber beantragt werden.

Mitarbeitende des DiCV Köln haben bis Ende November ein Vorbelegungsrecht.

Kurs Nr.

23519-604

Material

Wetterfeste Bekleidung, festes Schuhwerk (Wanderschuhe)

Hinweise

Der Preis für Mitarbeitende gilt für DiCV-Mitarbeitende. Der Preis für Externe für alle anderen Teilnehmenden.

Ort

Spitzingsee / Oberbayern

Datum

08.09., 09.09., 10.09., 11.09., 12.09. und 13.09.2019

Uhrzeit

ganztägig

Kostenfreie Abmeldung bis

08.06.2019

Anmeldeschluss

01.09.2019

Teilnehmende (max.)

13

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

420,00 €

Kosten für Externe

570,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Unterkunft, Verpflegung

Inhaltliche Fragen

Andreas Wezel, 0221-2010282,
andreas.welzel@caritasnet.de

Referent/in 1

Willi Oberheiden

Profession

Pastoralreferent, Exerzitionenbegleiter

Referent/in 2

Andreas Wezel

Bildungspunkte (ECTS)

2,2

Sportexerzitien

Bewegen und bewegt sein

p class="text" style="text-align: left; margin: 5pt 0cm 0pt; line-height: normal" align="left"

Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit sind nicht nur motorische Grundeigenschaften des Körpers.

Wir wollen uns bei den Sportexerzitien anhand dieser Begriffe sportlich und spirituell bewegen und bewegen lassen.

Neben sportlichen Einheiten werden Zeiten der Ruhe und Entspannung sowie spirituelle Impulse, Gebete und ein bewegter Gottesdienst diese Tage prägen.

Es werden keine sportlichen Fertigkeiten vorausgesetzt, Interesse und Freude an Bewegung sollte aber mitgebracht werden.

Für die Exerzitien können maximal drei Tage Arbeitsbefreiung beim Dienstgeber beantragt werden. Der Teilnehmerbeitrag für im Erzbistum Köln Wohnende kann für diese Exerzitien noch durch einen Antrag beim Exerzitienreferat des Erzbistums Köln um ca. 10 Euro pro Tag reduziert werden.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-602

Hinweise

Bitte bringen Sie Sportschuhe für drinnen und draußen, Sportkleidung für drinnen und draußen mit.

Ort

DJK Bildungs- und Sportzentrum Grevener Str. 125, 48159 Münster

Datum

10.09., 11.09., 12.09. und 13.09.2019

Uhrzeit

Beginn am ersten Tag: 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag: 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

06.08.2019

Anmeldeschluss

03.09.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

340,00 €

Kosten für Externe

420,00 €

Anmerkungen Kosten

Inklusive Verpflegung und Übernachtung

Referent/in 1

Klaus Thranberend

Profession

Hochschulseelsorger und Sportpfarrer des DJK Sportverbandes

Bildungspunkte (ECTS)

2,2

Pflegepunkte (RbP)

12

Es gibt immer so viel zu tun Systemisches Gesundheitscoaching

"Wir brauchen nicht so fortzuleben,

wie wir gestern gelebt haben.

Macht euch nun von dieser Anschauung los,

und tausend Möglichkeiten

laden uns zu neuem Leben ein."

(Christian Morgenstern)

Systemisches Gesundheitscoaching hilft Ihnen dabei, den eigenen Weg zu (mehr) Wohlbefinden, zu Lebensfreude und zu guten Balancen im Alltag zu finden, auch wenn es vielleicht Einschränkungen gibt!

Ausgehend von einem Gesundheitsbegriff, zu dem all das zählt, was ein Mensch in Bezug auf seine Lebensziele, seine Werte, seine Leistungsfähigkeit, seine Liebesfähigkeit und seine sozialen Beziehungen als stimmig, erfüllend und energetisierend wahrnimmt, stellen sich Fragen wie: Was bringe ich als körperliche und seelische Voraussetzungen mit? Welche Ressourcen gibt es? Wie ist mein persönlicher Gesundheitsweg?

Beispielhafte Inhalte des Systemischen Gesundheitscoaching sind:

- Was bedeutet eigentlich "gesund" und was macht mich krank? Wie ist mein eigenes körperliches und seelisches Wohlbefinden im Hinblick auf den eigenen Lebensstil, Beziehungen, Liebe, Glück, Kreativität, Humor, Muße, Atmung, Achtsamkeit, Ernährung, Schlaf und Bewegung?
- Wie sind meine eigene gesundheitsbezogene Lebensqualität, Lebensziele und Lebenssinn, Stimmigkeit und Erfüllung, mein Körper selbstbild und Körpererleben, meine Lebensenergie und Lebensbalance, meine Life-Balance?
- Wie gehe ich mit meinen persönlichen Herausforderungen um?
- Wie gehe ich mit meiner Zeit und meinem Stress um?
- Wie Burnout-gefährdet bin ich? Und was ist, wenn ich mich ausgebrannt fühle?
- Wie gestalte ich meine Zukunft, so dass ich positiv altern kann?

Folgende Methoden werden Sie kennenlernen:

Kurzvortrag, Achtsamkeitsübungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden, Timeline Gesundheit, Skalierungen, Gesundheitsbild, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Ressourcenübungen, Imaginationstechniken, neue Sichtweisen und Perspektiven.

Kurs Nr.

23519-515

Ort

Haus Venusberg e. V., Haager Weg 28 - 30, 53127 Bonn

Datum

25.09., 26.09. und 27.09.2019

Uhrzeit

Beginn am ersten Tag: 09:00 Uhr, Ende am letzten Tag: 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

20.08.2019

Anmeldeschluss

17.09.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

210,00 €

Kosten für Externe

270,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Marion Oberheiden

Profession

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Familientherapeutin, Erzieherin

Bildungspunkte (ECTS)

1,6

Unterwegs mit Gott und Menschen

Pilgertag auf der Heidenstraße

Pilgern ist "Aufbruch zur Achtsamkeit" (Franz Alt), ist Innehalten und besinnliche Einkehr.

Die Heidenstraße war eine über 1000 Jahre alte und rund 500 Kilometer lange Heer- und Handelsstraße, die auf einem direkten Weg von Leipzig über Kassel nach Köln führte und schon im Mittelalter auch Pilgerweg nach Santiago de Compostela war.

Die Wiederbelebung dieses historischen Pilgerweges auf 58 km von Marienheide nach Köln gibt uns die Möglichkeit, der wunderbaren Natur des Bergischen Landes zu begegnen. Wir pilgern an diesem Tag die Etappen 9 und 10 von Bensberg bis nach Kalk (ca. 14 km).

Sich mit einem Segenswort aufzumachen tut gut, zwischendurch Stille und Natur zu genießen tut gut, innezuhalten an Besonderheiten am Weg tut gut und gesund ankommen und dankend zu beten tut gut. Und all dies Gute wollen wir an diesem Tag für uns zulassen.

Jeder kann mitpilgern, ob alt, ob jung, ob erfahren oder Neuling.

Endpunkt der Pilgertour ist die Haltestelle der Linien 1 und 9, Köln: Kalk Kapelle. Wir empfehlen eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, da es sich um eine Etappentour und nicht um einen Rundweg handelt.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-603

Material

Bitte bringen Sie einen Rucksack mit Verpflegung und Getränken mit.

Hinweise

Bitte tragen Sie feste Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Ort

Treffpunkt ist die Haltestelle der Linie 1: Bergisch Gladbach Bensberg

Datum

26.09.2019

Uhrzeit

10:00

Kostenfreie Abmeldung bis

22.08.2019

Anmeldeschluss

19.09.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Referent/in 1

Daniela Otto

Profession

Referentin für Kirche & Sport, DJK Sportverband DV Köln

Referent/in 2

Saskia Heuser

Profession

Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Mach dich mal locker

Impulse und Fitness-Minis für einen entspannteren Arbeitsalltag

Jeder kennt das: die tägliche Ärger-Spirale. Negative Gedanken machen Alltagssituation erst richtig ärgerlich. Die Verspätung, der Lärm, die anderen - innerlich meckern wir ständig über Dinge und am meisten über uns selbst. Das ist zwar oft naheliegend, ist aber für Körper und Seele richtig Stress. Und blockiert bei der Umsetzung von Plänen und der Nutzung von Potentialen. Oder hindert auch einfach daran, den Tag gut und gelassen zu verbringen.

Dieser praxisorientierten Workshop zeigt, wie Sie sich aus der Negativschraube befreien können. Dabei ist 'Mach dich mal locker' durchaus auch wörtlich gemeint. Einfach umzusetzende Impulse und Fitness-Minis lockern den Seminartag auf.

Die wichtigsten Aspekte aus dem Stressmanagement, Methoden und hilfreiche Tipps werden so erklärt, dass sie unmittelbar in der beruflichen und ehrenamtlichen Praxis einsetzbar sind. So profitieren nicht nur Sie, sondern auch ihr berufliches Umfeld.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23519-517

Ort

Haus Venusberg e. V., Haager Weg 28 - 30, 53127 Bonn

Datum

10.10.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

05.09.2019

Anmeldeschluss

03.10.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Saskia Heuser

Profession

Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Müssen wir über Gefühle reden? Selbstmanagement in Konfliktsituationen

Immer wieder treffen wir - ob im beruflichen oder privaten Kontext - auf Menschen, die Grenzen überschreiten. Mal nur um eine Fingerbreite, mal mit der Wucht und Empathie eines Panzergeschwaders. Das verletzt, macht wütend oder ängstlich, vor allem aber oft hilflos.

Gerade in der sozialen Arbeit ist Grenzsetzung ein permanentes Thema, das allerdings in der Hektik des Alltages zu oft unter den Tisch fällt. Es bleibt keine Zeit oder keine Energie für die Austragung und Aufarbeitung eines damit einhergehenden Konfliktes.

Das führt oft zu einer erhöhten Frustration, Selbst- und Fremdadwertung, einer verminderten Lebensqualität und Selbstzweifeln, manchmal gar bis zur Depression oder zum Burnout.

Aber wo sind meine Grenzen und wie wahre ich sie? Nehme ich die Grenzen meiner Mitmenschen wahr? Wie trete ich in schwierigen Situationen in Kontakt? Worauf "springe ich an", was macht mich aggressiv und wie kann ich deeskalieren? Und wer hat Recht?

Mit diesen Fragen setzen wir uns im Seminar auseinander und üben, uns selbst besser in Konfliktsituationen zu managen.

Kurs Nr.

23519-516

Hinweise

Achtung: Das Seminar findet nicht wie im gedruckten Programm beschrieben am 25.09.2019 sondern am 28.10.2019 statt!

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 7, 50676 Köln

Datum

28.10.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

23.09.2019

Anmeldeschluss

21.10.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Diplom-Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt- /
Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Pflegepunkte (RbP)

8

Erfolgsstrategien für mentale Fitness

Neue Potenziale erschließen - mit System und Freude

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, z.B. Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken.

Erfahren und erleben Sie, wie es Ihnen gelingt,

- Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern;
- sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken;
- den roten Faden für Präsentationen und Reden parat zu haben;
- bei der täglichen Informationsflut das Wesentliche zu erfassen;
- auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren sowie
- sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen.

Eine abwechslungsreiche, interaktive Seminargestaltung unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen. Sie erhalten ein umfangreiches Set von Übungsmaterialien, um auch nach dem Seminar "am Ball zu bleiben".

Folgende Inhalte lernen Sie kennen

- mentales Aktivierungstraining;
- wirkungsvolle, leicht zu erlernende Merkstrategien;
- gehirnfreundliche Lern- und Arbeitstechniken;
- kure Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie
- Impulse für mehr Power und Gelassenheit.

Kurs Nr.

23519-518

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 7, 50676 Köln

Datum

28.11.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

24.10.2019

Anmeldeschluss

21.11.2019

Teilnehmende (max.)

14

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

Inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Christiane Matern

Profession

Diplom-Pädagogin, Trainerin (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Hier geht es um das Wohlbefinden

Mehr Vitalität durch sanfte Körperarbeit und Entspannung

Im beruflichen Alltag muss häufig alles schnell gehen, es wird viel gedacht und gesprochen - die kognitive Arbeit dominiert - der Körper muss funktionieren. So leben wir über weite Strecken in einem Ungleichgewicht und fühlen uns abends ausgelaugt und erschöpft. Grund genug einmal den Körper in den Mittelpunkt zu stellen.

An diesem Fortbildungstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser körperliches Wohlbefinden. Eile wird durch Langsamkeit ersetzt, Denken durch Spüren ergänzt. Einfache Körper- und Entspannungsübungen helfen, zur inneren Ruhe zu finden und Energien zu aktivieren. Es geht um kleine - im wortwörtlichen Sinne - ganzheitliche Erfahrungen, die ermöglichen, auch im alltäglichen Chaos immer wieder 'zu sich' zu kommen.

Übrigens: Sich mit dem persönlichen Wohlbefinden zu beschäftigen ist kein Luxus. Im Gegenteil: Je wohler ich mich fühle, umso kraftvoller kann ich mich meinen Aufgaben zuwenden.

Kurs Nr.

23519-519

Material

Bitte Gymnastikschlappen oder Stoppersocken, eine leichte Decke und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Hinweise

Bitte bringen Sie bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mit.

Ort

FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Datum

06.12.2019

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

01.11.2019

Anmeldeschluss

29.11.2019

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

60,00 €

Kosten für Externe

90,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränke

Referent/in 1

Dorothee Kroll

Profession

Diplom-Pädagogin, Supervisorin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6

Frei denken II - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine

Schwerpunkt Präsentation, Kommunikation und Schlagfertigkeit

Sie müssen immer wieder vor mehreren Menschen sprechen und fühlen sich nicht souverän? Sie wollen ihre Wirkung in Bezug auf Rhetorik und Körpersprache professionalisieren?

Sie geraten immer wieder in Situationen, in denen Ihnen die Worte fehlen? Sie wünschen sich neue Impulse für den Umgang mit schwierigen Vortrags- oder Gesprächssituationen?

Mit weiteren Methoden des Improvisationstheaters (andere als im Basisseminar "Frei Denken I"), sowie Übungen zur Körpersprache und Stimmbildung fokussieren wir uns auf Gesprächssituationen und rhetorische Fertigkeiten, aber auch auf "mehr Freiheit im Kopf", verbesserte Assoziationsfähigkeit (und somit eine bessere Schlagfertigkeit) und natürlich auf den Umgang mit Störungen.

Kurs Nr.

23519-514

Hinweise

Achtung: Das Seminar findet nicht wie im gedruckten Programmheft beschrieben am 24.09.2019 sondern am 09.12.2019 statt!

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 7, 50676 Köln

Datum

09.12.2019

Uhrzeit

09:00 - 16.00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

04.11.2019

Anmeldeschluss

02.12.2019

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inklusive Verpflegung

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Diplom-Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt- /
Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

Bildungspunkte (ECTS)

0,6