

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

## Stress lass nach

### Entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Programm

In der heutigen Gesellschaft muss alles schneller und perfekter erledigt werden. Viele Menschen leiden unter Zeitmangel, Termindruck und fühlen sich gehetzt und gereizt. Der Begriff „Stress“ ist allgegenwärtig und gesellschaftsfähig. Allerdings machen wir uns die psychischen und körperlichen Auswirkungen von Stress häufig nicht bewusst.

Eine Dauerbelastung führt oft zu ernsthaften gesundheitlichen Erkrankungen. Aus diesem Grund ist es wichtig, zu erkennen, was uns stresst, und effektive Möglichkeiten zu finden, um mit beruflichen oder privaten Belastungen besser umzugehen.

Dieser Kurs bietet Informationen zum Thema „Stress“, Reflexion Ihrer persönlichen Situation sowie Lösungsansätze und die Erstellung Ihres Anti-Stress-Programms, nicht aber therapeutische Begleitung.

#### Inhalte:

- Definition von Stress
- Hintergründe und Entstehung von Stress
- die eigenen Stressfaktoren erkennen
- Stress und die eigene Einstellung
- Strategien für Stressbewältigung und -abbau
- Selbstmanagement zur Vermeidung von Stress
- Änderung der Stressreaktion
- Entspannungs- und Genussmöglichkeiten
- Erstellung eines persönlichen Anti-Stress-Handlungsplans

#### Ziele:

- die eigenen Stressfaktoren und -reaktionen erkennen
- die Facetten und Entstehung von Stress verstehen
- Stresssignale rechtzeitig erkennen und angemessen reagieren
- Stress gezielt vorbeugen
- Selbstmanagement als Stressprävention
- die richtige Balance im Arbeitsalltag finden
- Ihr persönliches Anti-Stress-Programm entwerfen

#### Methodik:

Interaktives und praxisorientiertes Präsenz-/Online-Training, Kollektive Fallberatung, Input, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

#### Hinweis:

Sollte dieses Seminar Corona-bedingt nicht in Präsenzform stattfinden

#### Nummer

53122-058

#### Datum

31.05.2022

01.06.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

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

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Sarah Rotterdam**  
Trainerin  
Coach

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

260.00 €

#### Normaler Preis für Externe

312.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Pflegepunkte (RbP)

10.00

#### Ansprechpartner/in

Christine Tameling

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16



Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

---

können, werden wir dieses als Web-Seminar durchführen.