

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Stress dich richtig!

Gelassen im (Berufs-)Alltag (Vertiefungsseminar gemäß PrävO)

Stress ist nicht gleich Stress und nicht jeden Menschen stresst das Gleiche. An der richtigen Stelle und zur richtigen Zeit kann Stress sogar positiv und hilfreich sein. Er wirkt nur negativ, wenn die Entspannung und die Möglichkeit, sich vom Stress zu distanzieren, fehlt.

Mit dem Workshop können Sie identifizieren, was sie wirklich stresst. Sie (re)aktivieren Kompetenzen im Umgang damit und erlernen Strategien für mehr Balance. Viele Methoden aus der Achtsamkeitspraxis und dem Resilienztraining werden vorgestellt, praktisch angeleitet und direkt ausprobiert. Sie entscheiden, was Ihnen liegt und was Sie weiterführen.

Der modulare Aufbau dieses Workshops unterstützt die direkte Umsetzung im Alltag, die Reflexion und ihren individuellen Handlungsspielraum. So profitieren nicht nur Sie, sondern auch Ihr persönliches und berufliches Umfeld.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband – Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt. Die Fortbildung kann zusätzlich als Inhouse-Seminar über uns vermittelt werden.

Nummer
23222-235
Datum
19.05.2022
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
Saskia Heuser Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin
Teilnehmende (max.)
10
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
85,00 €
Normaler Preis für Externe
105,00 €
Bildungspunkte (ECTS)
0,50
Pflegepunkte (RbP)
8,00
Hinweis
Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.
Ansprechpartner/in
Heike Lammertz-Böhm
Verpflegung
Getränke und Mittagessen
Unterrichtsstunden
8



Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.