

## 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