

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

## Mach dich locker

### Impulse und Fitness-Minis für einen entspannteren (Arbeits)-Alltag

Jeder kennt die tägliche Ärger-Spirale. Negative Gedanken machen Alltagssituation erst richtig ärgerlich. Die Verspätung, der Lärm, die anderen - innerlich meckern wir ständig über etwas und am meisten über uns selbst. Das ist zwar oft naheliegend, aber für Körper und Seele richtiger 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 auf eine Weise 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.

#### Nummer

23222-236

#### Datum

29.09.2022

#### Zeit

09:00 - 16:30 Uhr

#### Ort

Prälat-Boskamp-Haus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstr. 18  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Saskia Heuser**  
Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

85.00 €

#### Normaler Preis für Externe

105.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Pflegepunkte (RbP)

8.00

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8