

Stress dich richtig!

Lösungsfokussiert zu mehr Gelassenheit im Job

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

23223-004

Datum

25.05.2023

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

95.00 €

Normaler Preis für Externe

115.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

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