caritascampus

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

Wandel und Veränderungen

Wandel gelassen begegnen und Chancen nutzen

Mit manchen Veränderungen kann es nicht schnell genug gehen. Andere können wir wenig beeinflussen und fühlen uns oft ausgeliefert und orientierungslos.

In diesem Workshop können Sie lernen, den Wandel besser akzeptieren und aktiv zu gestalten. Das lösungsorientierte und zielfokussierte Vorgehen schult und (re)aktiviert Ihre Kompetenzen im Umgang mit dem Wandel. Viele Impulse 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

23223-005

Datum

07.09.2023

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband Köln
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

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.