

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

Von der Erschöpfung zur Lebensfreude

Systemische Gesundheitsförderung

Menschen sind Expert_innen ihrer Selbst und verfügen damit über Wissen, Handwerkszeug und Erfahrung, wie sie ihre Kräfte aufbauen und/oder stabilisieren können.

Die eigene Gesundheit mit den Leistungsanforderungen ideal auszubalancieren, ist aktuell Kernkompetenzen im Berufs- und Privatleben. Ausgangspunkt der systemischen Gesundheitsförderung ist die Frage, wie Menschen es schaffen, sich unter permanent ändernden und sie tendenziell überfordernden Umweltbedingungen zu stabilisieren und ihr Wohlbefinden zu sichern.

Roter Faden des Seminars:

Erschließen Sie die Spielräume der eigenen Lebensfreude, in dem Sie diese:

- auffinden;
- aktivieren;
- ankern.

Die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse helfen Ihnen, Belastungsphasen mit Gesundheitskompetenzen achtsam und präventiv entgegenzuwirken. Wir sollten uns immer fragen, wie wir unseren Gesundheitszustand selbst aktiv beeinflussen können und gehen dieser Frage mit unterschiedlichen Methoden nach.

Inhalte:

- Ankommen im Hier und Jetzt
- das Allerwichtigste Ihre Ressourcen auffinden und ankern
- fünf Schritte der Selbstregulation
- Peer-Coaching
- Womit füttern Sie Ihr Gehirn?
- Transfer durch Body-to-Brain Techniken für zu Hause, im Büro, für unterwegs

Nummer	21823-013
Datum	30.03.2023
Zeit	09:30 - 17:00 Uhr
Ort	Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V. Georgstraße 7 50676 Köln
Zielgruppen	Mitarbeitende der ambulanten und stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Alle fachlich Interessierten
Referent/in	Birgit Wolter Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF) Supervisorin und Psychotherapeutin Trainerin in Profit und Non-Profitorganisationen
Teilnehmende (max.)	16
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen	100.00 €
Normaler Preis für Externe	120.00 €
Bildungspunkte (ECTS)	0.60
Ansprechpartner/in	Daniela Forster
Verpflegung	Getränke und Mittagessen
Unterrichtsstunden	8