

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