caritascampus

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

Selbstfürsorge im Beruf

Draußzeit in Altenberg

Selbstfürsorge in den beruflichen Alltag zu integrieren, kann helfen, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, Stress zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern.

- Wie kann ich mehr Gelassenheit entwickeln, Grenzen setzen und mich entstressen?
- Wie kann ich eine Struktur entwickeln, die meinen Arbeitsalltag entzerrt?
- Wie schaffe ich einen entspannten Umgang mit Herausforderungen und stressigen Phasen?

In Altenberg nutzen wir die besondere Umgebung und die Natur, um diesen Fragen nachzugehen. Wir gehen raus aus dem Arbeitsalltag und das mit Körper, Geist und Seele. Denn: Selbstfürsorge im Beruf ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit und von großer Bedeutung, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

Bitte beachten Sie, dass das Seminar auch in der Natur stattfindet und achten Sie daher auf geeignete Kleidung und Schuhe.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband – Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Nummer

23224-005

Datum

20.06.2024

Zeit

09:30 - 16:30 Uhr

Ort

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.
Ludwig-Wolker-Str. 12
51519 Odenthal-Altenberg

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Saskia Heuser
Gesundheitscoach und Entspannungspädagogin

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

120.00 €

Normaler Preis für Externe

140.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Pflegepunkte (RbP)

8.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8