

## Reg dich doch nicht so auf!

### Das etwas andere Stressmanagement (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Stress ist ein ständiger Begleiter unseres Alltags geworden. Trotz vieler Tipps, Tricks, Apps, Vorträge und Schulungen schaffen wir es oft trotzdem nicht, uns von diesem Gefühl des "Ständig unter Strom Stehens" frei zu machen.

Nicht durch theoretischen Input, sondern durch vielfältige kognitive Wahrnehmung entwickeln wir den Wunsch und die Möglichkeit, Veränderungen zuzulassen.

Daher steht der praktische Teil im Vordergrund dieses Seminars. Sie werden durch verschiedene Übungen Ihre eigenen Erfahrungen, Erkenntnisse und Erlebnisse zum Thema durchleben und das ein oder andere Mal an Ihre persönlichen Grenzen stoßen. Mit viel Spaß und Abwechslung wird das Erlernte nachhaltig gefestigt und Sie bekommen die Möglichkeit den Stressauslösern im Alltag selbstbewusst entgegenzutreten.

Ziel ist es, Ihre Sprache und Ihren Umgang mit sich selbst und Ihrer Umwelt neu zu denken, um Stress in Zukunft anders bewerten und vermeiden zu können.

Das übergeordnete Ziel ist es, langfristig zu mehr Gelassenheit und einer positiven Grundeinstellung in Beruf und Alltag zu finden.

Sie werden für Stressauslöser und den Umgang mit solchen sensibilisiert. Im Vordergrund stehen positive Kommunikation, Resilienz und der Fokus auf die schönen Dinge des Lebens.

Sie entdecken und erleben in praktischen Sequenzen diese Themen:

- (Ihre) verbale und nonverbale Kommunikation
- Grenzsetzung und -Einhaltung
- Sprache und ihre Auswirkungen auf das eigene Denken, Handeln und den täglichen Stress
- Umgang mit Stress- und Emotionsauslösern
- Trigger- und Glaubenssatzarbeit
- Die Macht von Kommunikation und Sprache
- Resilienz und Ressourcenschutz
- Fokussierungs- und Mindsetarbeit
- Implementierung einer positiven Kommunikation

#### Nummer

23225-024

#### Datum

04.11.2025

05.11.2025

#### Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Alle fachlich Interessierten

#### Referent/in

**Sarah Rotterdam**  
Trainerin  
Coach

#### Teilnehmende (max.)

14

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

290.00 €

#### Normaler Preis für Externe

350.00 €

#### Ansprechpartner/in

Christine Taming

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16