

Vorbeugen gegen Stress und Burnout

Praktische Übungen zum Stressabbau und zur Vermeidung von Überlastung (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Warum gelingt eine gesunde und gelungene Alltagsbewältigung oft nicht? Meist stehen viele Kleinigkeiten dagegen, die sich über Jahre hinweg aufgebaut haben und uns überfordern. In der Summe kann das zu einem totalen Zusammenbruch führen. Dieses Seminar soll als Beitrag zur Vorbeugung gegen Stress und Überlastung verstanden werden.

Wir müssen die Auswirkungen der eigenen Alltagssituation erkennen und Möglichkeiten, Ansätze und Impulse zur Bewältigung erfahren. Es geht darum, dass wir trotz belastender Faktoren den Alltag bewältigen und wieder Ziele und Werte für uns entdecken können.

Seminarinhalte:

- Ich ziehe Bilanz zu meinem Standpunkt im eigenen Umfeld.
- Ich stelle fest, welchen Bedingtheiten und Beschränkungen ich ausgesetzt bin.
- Ich erkenne Symptome von Überlastung, Stress und Burn-Out-Gefährdung.
- Ich lerne aus, welche Möglichkeiten zur Umsetzung sich mir im Alltag anbieten.
- Ich entdecke meine persönlichen Werte (wieder).
- Ich setze mir Ziele und steuere sie konsequent an.
- Ich beschreibe meinen Weg der Sinnsuche.

In Gruppengesprächen werden Erfahrungen ausgetauscht, individuelle Wege zum Sinn aufgezeigt und die Trotzmacht des Geistes geweckt, um dadurch den Widrigkeiten des Alltags besser begegnen zu können. Methoden des Selbst-Managements und der Stress-Reduktion werden vorgestellt und in Ansätzen erprobt. Viele praktische Übungen werden angeboten und durchgeführt.

Das Seminar beinhaltet Gedanken der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl.

Nummer

24526-006

Datum

10.06.2026

11.06.2026

12.06.2026

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Prälat-Boskamp-Haus
Raum K 11 (1. Obergeschoss)
Georgstraße 18
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Wolfgang Richter

Sonderpädagoge

Logotherapeut

Supervisor

DGLE

Präventionsreferent

Teilnehmende (max.)

14

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

315.00 €

Normaler Preis für Externe

390.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.60

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

24

Material

Bitte bringen Sie eine Isomatte, bequeme Kleidung und Wollsocken mit.