

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

## Im Flow bleiben

### Systemische Gesundheitsförderung (Vertiefungsveranstaltungen gemäß PräVO)

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

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

Der rote Faden des Seminars wird sein, sich die Spielräume der eigenen Lebensfreude zu erschließen, in dem Sie diese auffinden, aktivieren und ankeren.

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

#### Inhalte des Seminars:

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

#### Hinweis:

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „Systemisch beraten – Grundlagen für die Praxis“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „Systemisch beraten – Grundlagen für die Praxis“. Weitere Seminare dieser Reihe finden Sie [hier](#).

#### Nummer

21826-013

#### Datum

30.09.2026

#### Zeit

09:30 - 17:00 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende der ambulanten und stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Mitarbeitende der esperanza Schwangerschaftsberatung Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

##### Birgit Wolter

Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF)  
Supervisorin und Psychotherapeutin  
Trainerin in Profit und Non-Profitorganisationen

#### Teilnehmende (max.)

14

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150.00 €

#### Normaler Preis für Externe

175.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

#### Ansprechpartner/in

Daniela Forster

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8