

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 häufig nicht, uns von diesem Gefühl des „Ständig unter Strom Stehens“ frei zu machen.

Ganz im Gegenteil – Erkrankungen, die auf Stress zurückzuführen sind, wie auch psychische Erkrankungen nehmen in aktuellen Umfragen die Spitzenplätze an Arbeitsunfähigkeits-Tagen innerhalb vieler Unternehmen ein. Zusätzlich haben viele äußere Faktoren einen nachweislich negativen Einfluss auf das individuelle Stresslevel.

Der häufigste Grund für Stress ist jedoch nicht die Mehrarbeit, die Bahnfahrt oder der Streit in der Familie sondern ein negatives Mindset, eine negative innere Einstellung, eine negative Kommunikation und die fehlende Bewältigungstechnik im Umgang mit uns selbst, unseren Emotionen und herausfordernden Situationen in unserem Umfeld.

Inhalte und Ziel:

- Stressoren- und Bewältigungsanalyse
- positive Fokussierung und Nutzen für den Körper
- Resilienz und Selbstmanagement
- Quick-Tipps für sofortigen Stressabbau
- positive Nutzung von Stress und Herausforderungen
- Glaubenssatsarbeit und Anpassung der inneren Einstellung

Das Seminar soll dazu dienen, Situationen, die zu Stress führen können, frühzeitig zu erkennen und mittels verschiedener Techniken einen entspannteren Umgang mit diesen Situationen zu erlernen und so Belastungen und Stress reduzieren zu können.

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden den achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt erlernen, ihr Denken anzupassen und stressige Situationen als etwas positives anzunehmen, um sie in Zukunft anders bewerten und lösen zu können. Das übergeordnete Ziel ist, zu mehr Gelassenheit und Resilienz in Beruf und Alltag zu finden und eine positive, verständnisvolle und wertschätzende Kommunikation mit sich und seinem Umfeld zu erlernen.

Nummer

23226-003

Datum

27.05.2026

28.05.2026

Zeit

09:00 - 16:00 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

310.00 €

Normaler Preis für Externe

370.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.00

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsveranstaltung anerkannt.

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16