

In der Ruhe liegt die Kraft

Kommunikation in Stresssituationen (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

In emotional aufgeladenen, stressbehafteten Situationen nicht den Kopf zu verlieren und souverän zu agieren, gestaltet sich schwierig oder wird oft als unmöglich empfunden.

Nehmen wir Druck vom Kessel durch gegenseitigen Respekt und die Bereitschaft für ein lösungsorientiertes Miteinander.

Inhalte des Seminars:

- Entstehung und Umgang mit Stress
- Stresstyp, Stressoren und Ressourcen
- Emotionen und Gefühle verstehen
- Leitfaden einer empathischen Gesprächsführung
- aktives Zuhören
- unfallfrei Nein sagen
- Achtsamkeit

In diesem zweitägigen Praxisworkshop wird ein Verständnis über den Zusammenhang zwischen gelungenem Stressmanagement und wirkungsvoller Kommunikation geschaffen. Alltagstaugliche Wege werden aufgezeigt, um trotz Stress konstruktiv und ruhig zu kommunizieren.

Nummer

23326-032

Datum

12.11.2026

13.11.2026

Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

Ort

CaritasCampus
Diözesan-Caritasverband Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Silke Herchenbach
Kommunikationstrainerin
Stressmanagementtrainerin

Teilnehmende (max.)

10

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

310.00 €

Normaler Preis für Externe

370.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16