caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Balance finden in komplexen Zeiten

Ein systemischer Blick auf Ressourcen

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage: Wie gelingt es Menschen, auch unter sich ständig verändernden und herausfordernden Bedingungen gesund und ressourcenvoll zu bleiben?

Die Anforderungen im Berufs- und Privatleben nehmen stetig zu. Umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit bewusst zu stärken und die Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu finden. Aus der systemischen Gesundheitsförderung wissen wir: Jeder Mensch ist Expert*in für das eigene Leben.

In diesem Seminar entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen und lernen, wie Sie diese gezielt nutzen können, um Herausforderungen gelassener und gesundheitsförderlich zu begegnen. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie wir unsere Gesundheit aktiv beeinflussen und unsere innere Widerstandskraft stärken können.

Inhalte

- Ankommen im Hier und Jetzt;
- eigene Ressourcen entdecken und verankern;
- fünf Schritte der Selbstregulation;
- Peer-Coaching.
- Womit füttern Sie Ihr Gehirn?
- Body-to-Brain-Techniken für Alltag, 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

21827-025

Datum

25.11.2027

Zeit

09:30 - 17:00 Uhr

Ort

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

Zielgruppen

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

180.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Ansprechpartner/in

Daniela Forster

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8