caritascampus

Caritasverband für das Erzbistum Köln

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

# Reg dich doch nicht so auf!

## Das etwas andere Stressmanagement

Stress ist ein sta?ndiger Begleiter unseres Alltags geworden. Trotz vieler Tipps, Tricks, Apps, Vortra?ge und Schulungen schaffen wir es ha?ufig nicht, uns von diesem Gefu?hl des „Sta?ndig unter Strom Stehens“ frei zu machen.

Ganz im Gegenteil – Erkrankungen, die auf Stress zuru?ckzufu?hren sind, wie auch psychische Erkrankungen nehmen in aktuellen Umfragen die Spitzenpla?tze an Arbeitsunfa?higkeits-Tagen innerhalb vieler Unternehmen ein. Zusa?tzlich haben viele a?ußere Faktoren einen nachweislich negativen Einfluss auf das individuelle Stresslevel.

Der ha?ufigste Grund fu?r 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 Bewa?ltigungstechnik im Umgang mit uns selbst, unseren Emotionen und herausfordernden Situationen in unserem Umfeld.

### Inhalte:

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

### Ziele:

Das Seminar soll dazu dienen, Situationen, die zu Stress fu?hren ko?nnen, fru?hzeitig zu erkennen und mittels verschiedener Techniken einen entspannteren Umgang mit diesen Situationen zu erlernen und so Belastungen und Stress reduzieren zu ko?nnen.

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 lo?sen zu ko?nnen.

Das u?bergeordnete 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**

23227-007

**Datum**

14.12.2027
15.12.2027

**Zeit**

09:00 - 16:00 Uhr

**Ort**

CaritasCampus
Georgstr. 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