

Seminarauswahl

Ihr Kontakt zu uns

Gerne stehen wir Ihnen für allgemeine organisatorische Fragen oder Anregungen zur Verfügung.

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.
Abteilung Fort- und Weiterbildung
Georgstr. 7
50676 Köln

Tel. 0221-2010-273
Fax 0221-2010-392
E-Mail: weiterbildung@caritasnet.de



Inhaltsverzeichnis

Müssen wir über Gefühle reden?	
Selbstmanagement in Konfliktsituationen	1
Den Bogen spannen, um zu entspannen	
Meditatives Bogenschießen für Frauen	2
Stressless mit Autogenem Training	
Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)	3
In der Natur den eigenen Sehnsüchten nachspüren	
Wanderexerzitien im Bergischen Land (Besinnungstage)	4
Impulstag Achtsamkeit	
Anstöße für den persönlichen und beruflichen Alltag	5

Müssen wir über Gefühle reden? Selbstmanagement in Konfliktsituationen

Immer wieder treffen wir - ob im beruflichen oder privaten Kontext - auf Menschen, die Grenzen überschreiten. Mal nur um eine Fingerbreite, mal mit der Wucht und Empathie eines Panzergeschwaders. Das verletzt, macht wütend oder ängstlich, vor allem aber oft hilflos.

Gerade in der sozialen Arbeit ist Grenzsetzung ein permanentes Thema, das allerdings in der Hektik des Alltages zu oft unter den Tisch fällt. Es bleibt keine Zeit oder keine Energie für die Austragung und Aufarbeitung eines damit einhergehenden Konfliktes.

Das führt oft zu einer erhöhten Frustration, Selbst- und Fremdadwertung, einer verminderten Lebensqualität und Selbstzweifeln, manchmal gar bis zur Depression oder zum Burn Out.

Aber wo sind meine Grenzen und wie wahre ich sie? Nehme ich die Grenzen meiner Mitmenschen wahr? Wie trete ich in schwierigen Situationen in Kontakt? Worauf "springe ich an", was macht mich aggressiv und wie kann ich deeskalieren? Und wer hat Recht?

Mit diesen Fragen setzen wir uns im Seminar auseinander und üben, uns selbst besser in Konfliktsituationen zu managen.

Kurs Nr.

23517-107

Ort

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.,
Georgstraße 7, 50676 Köln

Datum

20.09.2017

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

16.08.2017

Anmeldeschluss

13.09.2017

Teilnehmer/innen (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeiter/in

60,00 €

Kosten für Externe

80,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Dipl. Sozialarbeiterin,
Anti-Gewalt-/Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

Den Bogen spannen, um zu entspannen Meditatives Bogenschießen für Frauen

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen. Einerseits fordern sie uns und lassen Kreativität und Kraft lebendig werden, andererseits können sie uns überfordern und erkranken lassen.

Durch die Methode des meditativen Bogenschießens werden wir dem Sinn und der Bedeutung von Forderndem in unserem Leben einmal anders begegnen.

Eine gute (Körper-)Spannung aufbauen und ein Ziel in den Blick nehmen. So soll kreative Forderung in uns gestärkt werden, ohne dabei den Bogen zu überspannen.

Vorerfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich! Die Veranstaltung ist für Einsteigerinnen und Anfängerinnen im Bogenschießen geeignet. Bitte bequeme und wetterfeste Freizeit- und Sportbekleidung mitbringen, da das Seminar draußen stattfindet.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt. Die Fortbildung kann zusätzlich als Inhouse-Seminar über uns vermittelt werden.

Kurs Nr.

23517-112

Ort

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e. V.,
Ludwig-Wolker-Str. 12, 51519 Odenthal-Altenberg

Datum

27.09.2017

Uhrzeit

10:00 - 15:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

23.08.2017

Anmeldeschluss

20.09.2017

Teilnehmer/innen (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeiter/in

75,00 €

Kosten für Externe

90,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Nicolas Niermann

Profession

Sport- und Bildungsreferent

Stressless mit Autogenem Training Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)

Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die Freude an der Entspannung und der Entwicklung ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten haben.

In diesem Kurs lernen Sie Entspannungsmöglichkeit mit Hilfe des Autogenen Trainings kennen. Sie lernen einen Mix aus Atemübungen, Phantasie Reisen und Körperreisen auf Grundlage des Autogenen Trainings.

Eine effektive Entspannungsmethode zur Stressbewältigung im Alltag, findet hier Platz zum Ausprobieren. Die Methoden sind unter Anleitung leicht zu erlernen und sehr gut in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Durch einfache Übungen lernen Sie Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spannungszustände im Körper werden deutlich gespürt und können somit bewusst gelöst werden. Mehr Gelassenheit im Alltag ist das Ziel.

Übersicht der Themen:

- Aspekte der Atementspannung;
- Alltagstransfer: Stressfaktoren & Ruheinseln;
- vertiefendes Kennenlernen des Autogenen Trainings in Theorie & Praxis;
- Kurzvorträge zu Themen wie Work-Life-Balance, In der Ruhe liegt die Kraft, Fallbeispiele;
- Sensibilisierung und Körperwahrnehmung;
- Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie
- Praxisübungen des Autogenen Trainings.

Dieser Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Kurs-Identifikationsnummer: 20151008-687155. Bitte setzen Sie sich wegen einer Rückerstattung der Kosten mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23517-113

Ort

Kardinal-Schulte-Haus, Overrather Straße 51-53,
51429 Bergisch Gladbach

Datum

09.10.2017

Uhrzeit

09:00 - 16.00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

04.09.2017

Anmeldeschluss

02.10.2017

Teilnehmer/innen (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeiter/in

140,00 €

Kosten für Externe

160,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung, Krankenkassenzuschuss möglich

Referent/in 1

Julia Hand

Profession

Diplom-Sportwissenschaftlerin

In der Natur den eigenen Sehnsüchten nachspüren

Wanderexerzitionen im Bergischen Land (Besinnungstage)

Wandern in Stille: Zur Ruhe kommen - innerlich und äußerlich. Wandertage können Zeit und Raum geben, um wieder bei sich selbst anzukommen und sich zu öffnen für Neues.

Die Zeiten des Wanderns werden begleitet von Impulsen, Gedanken, Stille und Austausch zu Themen aus der Bibel. Die schöne Landschaft des Bergischen Landes bieten für Seele, Geist und Körper ganz sicher Erholung und Anregung.

Für die Exerzitionen können drei Tage Arbeitsbefreiung beim Dienstgeber beantragt werden.

Der Teilnehmerbeitrag für im Erzbistum Köln wohnende kann für diese Exerzitionen noch durch einen Antrag beim Exerzitionenreferat des Erzbistums Köln um ca. 30 Euro reduziert werden.

Die Exerzitionen werden in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23517-121

Mitzubringen ist

Wetterfeste Bekleidung, festes Schuhwerk

Ort

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e. V.,
Ludwig-Wolker-Str. 12, 51519 Odenthal-Altenberg

Datum

18.-20.10.2017

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

13.09.2017

Anmeldeschluss

11.10.2017

Teilnehmer/innen (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeiter/in

260,00 €

Kosten für Externe

305,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung und Übernachtung

Referent/in 1

Olivia Klose

Profession

Gemeindereferentin, Mitglied des Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln

Referent/in 2

Anna Janhsen

Profession

Theologin, Mitglied des Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln

Impulstag Achtsamkeit

Anstöße für den persönlichen und beruflichen Alltag

Ihr Leben ist geprägt durch Unruhe, Stress, Hektik? Sie wollen gelassener leben und Ruhe finden im Alltag! Ein "Zauberwort" macht die Runde: Achtsamkeit.

In allen Medien wird der große Effekt der Achtsamkeitspraxis gepriesen als ideale Möglichkeit für Menschen unserer Zeit, selbstbestimmter, gelassener und freier zu leben.

Auf diesem Impulstag haben Sie Gelegenheit, die Grundsätze, Methoden und Hilfestellungen einer Praxis der Achtsamkeit kennen zu lernen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte, eine Decke und soweit vorhanden ein Yogakissen mit.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband - Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Kurs Nr.

23517-114

Ort

Kardinal-Schulte-Haus, Overrather Straße 51-53,
51429 Bergisch Gladbach

Datum

07.11.2017

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

03.10.2017

Anmeldeschluss

31.10.2017

Teilnehmer/innen (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeiter/in

90,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Ralf Braun

Profession

Diplomtheologe und Achtsamkeitslehrer