

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

Dynamische Entspannung	
Mit der Kraft der Bewegung zu innerer Ruhe und Stärke	1
Stressless mit Autogenem Training	
Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)	2
Treffen Sie Ihren Ton - Workshop Stimmtraining	
Atem-Stimm-Sprechtraining	3
Exerzitien am Meer	
Bewegung und Besinnung in Cuxhaven	4
Frei denken I - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine	
Assoziation, Improvisation, Präsentation	5
Müssen wir über Gefühle reden?	
Selbstmanagement in Konfliktsituationen	6
Impulstag Achtsamkeit	
Einführung in die Achtsamkeitspraxis	7
Impulsreihe Achtsamkeit	
Achtsam und stressfrei durch das Jahr	8
Den Bogen spannen, um zu entspannen	
Meditatives Bogenschießen für Männer	9
Selbstfürsorge in stressreichen Zeiten	
Gesundheitsbewusst leben und arbeiten	10
Auf die Dauer hilft nur - Resilienz	
Der Steh-Auf-Männchen-Effekt	11
Du führst mich hinaus ins Weite	
Wanderexerzitien	12
Erfrischt und gestärkt im beruflichen Alltag	
Aktivierungs- und EntspannungsMinis für die Praxis	13
Frische Energie und Vitalität für den beruflichen Alltag	
Achtsame Körperarbeit und tiefe Entspannung	14
Kraft schöpfen durch sanfte Körperarbeit und Entspannung	
Die Acht Brokate	15
Den Bogen spannen, um zu entspannen	
Meditatives Bogenschießen für Frauen	16
Dynamische Entspannung	
Mit der Kraft der Bewegung zu innerer Ruhe und Stärke	17
Vom Sport begeistert, im Glauben bewegt!	
Sportexerzitien (Besinnungstage)	18
Impulstag Achtsamkeit	
Einführung in die Achtsamkeitspraxis	19
In Balance - mehr Energie und Lebensfreude	
Gesundheitsbewusst leben und arbeiten	20
Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe	
Workshop für Führungskräfte	21
Frei denken II - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine	
Schwerpunkt Präsentation, Kommunikation und Schlagfertigkeit	22
Hier geht es um das Wohlbefinden	
Mehr Vitalität durch sanfte Körperarbeit und Entspannung	23

Es gibt immer so viel zu tun	
Systemisches Gesundheitscoaching	24

Dynamische Entspannung

Mit der Kraft der Bewegung zu innerer Ruhe und Stärke

Positive Bewegung macht positive Gedanken und zusammen ein entspanntes Lebensgefühl.

Dynamische Entspannung ist eine Methode für immer und überall - und mitten drin im Alltag. Spezielle Bewegungen, die "Winning Moves" werden in diesem Seminar eingeübt und gefestigt, (innere) Anspannungen werden gelöst.

Untermuert wird die Technik durch neue Erkenntnisse aus der Hirn- und Stressforschung. Basierend auf der traditionellen PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) ist die Dynamische Entspannung abwechslungsreicher, emotionaler und umfassender für Körper, Geist und Seele.

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

Kurs Nr.

23518-501

Material

Matte, Decke, bequeme (Sport-)Kleidung

Ort

Jugendherberge Bonn-Venusberg, Haager Weg 42, 53127 Bonn

Datum

22.02.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

18.01.2018

Anmeldeschluss

15.02.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Saskia Wolff

Profession

Referentin für Gesundheitsförderung und Entspannungspädagogin

ECTS-Punkte

0,6

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.

23518-502

Material

Matte, Decke

Ort

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

Datum

26.02.2018

Uhrzeit

09:00 - 16.00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

22.01.2018

Anmeldeschluss

19.02.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

140,00 €

Kosten für Externe

170,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung, Krankenkassenzuschuss möglich

Referent/in 1

Julia Hand

Profession

Diplom-Sportwissenschaftlerin

ECTS-Punkte

0,6

Treffen Sie Ihren Ton - Workshop Stimmtraining

Atem-Stimm-Sprechtraining

Menschen ziehen uns in ihren Bann, wenn sie mit ungekünstelter Stimme eine Geschichte erzählen oder einen Vortrag halten. "Behalte Deinen Stimmcharakter" heißt es oft in Stimm-Workshops, dabei haben sich viele Menschen vor lauter Rollenspielen in ihrem eigenen Stimmgewirr längst verloren.

Genau hier setzt dieser Workshop an: Finden Sie heraus, wo Ihre Stimme sitzt und erfahren Sie, wie man mit der Stimme auch spielen kann. Entdecken Sie Ihre Atmung, Ihre Stimme, Ihre Haltung als Ausdrucksformen Ihrer Persönlichkeit.

Erspüren Sie, wo sich die Töne im Körper formen. Machen Sie sich Übungen zunutze, wie sie bei Sängern und Schauspielern üblich sind. Durch diesen Zugang von innen, durch dieses neue Selbstbewusstsein, entwickeln sie eine tragfähige Stimme, eine ausdrucksvolle Lautbildung sowie eine entspannte Körperhaltung und Sprechweise - ganz natürlich.

Die Teilnehmenden

- entlasten durch Tiefatmung ihren Kehlkopf;
- lernen Ihren Stimmsitz kennen;
- entwickeln Übungen zur Unterstützung der eigenen Atmung, Stimme und Haltung sowie
- variieren bewusst ihre Stimme und Haltung durch gezielte Übungen

Kurs Nr.

23518-503

Material

Lieblingsbuch, Matte oder Decke, bequeme Kleidung, Blätter, Buntstifte, Zeitung

Ort

Bürgerzentrum Alte Feuerwache Köln e.V.,
Melchiorstraße 3, 50670 Köln

Datum

13.03., 14.03. und 04.09.2018

Uhrzeit

10:00 - 16:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

06.02.2018

Anmeldeschluss

06.03.2018

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

240,00 €

Kosten für Externe

300,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Ariane Jacobi

Profession

Jazzsängerin, Moderatorin (u.a. WDR), Journalistin,
Sprecherin, Stimmtrainerin

ECTS-Punkte

1,6

Exerzitien am Meer

Bewegung und Besinnung in Cuxhaven

Exerzitien am Meer, das sind: Meer und Sand, Wind und Weite, Ruhe und Besinnung. Diese Tage am Meer sind eine intensive Zeit, um über sich und den Glauben neu nachzudenken und Kraft für das Leben zu schöpfen.

In der Weite des Meeres und des Himmels sind Sie eingeladen, durchzuatmen, sich in der Natur zu bewegen, Stille zu suchen und Gottes Spuren zu entdecken.

Die Elemente der Exerzitien sind:

Geistliche Impulse, persönliche Zeiten, gemeinsame Gebets- und Meditationszeiten, Gottesdienste, Zeiten am Meer, Bewegungseinheiten mit hohem Frischluftfaktor, Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Für die Exerzitien können maximal drei Tage Arbeitsbefreiung beim Dienstgeber beantragt werden. Der Teilnehmerbeitrag für im Erzbistum Köln Wohnende kann für diese Exerzitien noch durch einen Antrag beim Exerzitienreferat des Erzbistums Köln um ca. 10 Euro pro Tag reduziert werden.

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern mit Waschbecken, für jedes Zimmer befindet sich WC / Dusche auf dem Gang.

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

Kurs Nr.

23518-601

Material

Wetterfeste Kleidung, bequemes Schuhwerk

Hinweise

Die Anreise wird durch die Teilnehmenden selber organisiert und bezahlt.

Ort

Haus Stella Maris, Oskar-von-Brock-Straße 16, 27476 Cuxhaven

Datum

13.04., 14.04., 15.04. und 16.04.2018

Uhrzeit

Freitag 12:00 Uhr - Montag 15:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

09.03.2018

Anmeldeschluss

30.03.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

400,00 €

Kosten für Externe

460,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung und Übernachtung

Referent/in 1

Daniela Otto

Profession

Referentin für Kirche & Sport, DJK Sportverband DV Köln

Referent/in 2

Olivia Klose

Profession

Gemeindereferentin, Mitglied des Arbeitskreis Kirche & Sport des Erzbistums Köln

ECTS-Punkte

1,6

Frei denken I - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine

Assoziation, Improvisation, Präsentation

Wer kennt sie nicht, diese Situation: der vorbereitete Vortrag, das Gespräch oder die Ansprache wird gestört, eine Seite der Unterlagen fehlt oder der Beamer fällt aus. Dazu kommt Lampenfieber und jemand lacht darüber, dass Sie rot werden. Und die passende Antwort fällt Ihnen leider erst ein, wenn alle weg sind.

Oder: die Teamarbeit funktioniert nicht, weil jeder seine eigenen Ideen durchsetzen will und keine gedankliche Verbindung und effiziente Arbeitsteilung stattfindet.

Ständig befinden wir uns im Spagat zwischen "auf die anderen achten" und "mir selber vertrauen" und oft funktioniert weder das eine noch das andere.

- Sie möchten Ihre Teamfähigkeit verbessern?
- Sie wünschen sich kreativere Wege der Lösungsfindung?
- Sie hätten gerne mehr Schlagfertigkeit?
- Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine?
- Mehr Mut zur Improvisation?

Sie glauben gar nicht, was in Ihnen steckt! Fördern Sie Ihre eigene, Ihnen innewohnende Spontaneität! Mobilisieren Sie Ihre Resilienzen und entdecken Sie Ihre kreativen Ressourcen!

Mit Methoden aus Improvisationstheater, Kommunikations- und Kooperationstraining finden und verbessern Sie in diesem Seminar ihr kreatives Überlegen, ihre Assoziationsfähigkeit, reagieren auf Impulse und hören im besten Falle auf, zu denken und sich zu bewerten, ohne Ihre Mitmenschen außer Acht zu lassen.

Sie lernen loszugehen, auch wenn der Weg noch nicht da ist. Denn wer keine Angst vor Veränderungen hat, ist jeder Situation gewachsen. Und wer lacht, hat noch Ressourcen!

Kurs Nr.

23518-504

Ort

Klüngelpütz-Theater, Gertrudenstraße 24, 50667 Köln

Datum

17.04.2018

Uhrzeit

09:00 - 16.00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

13.03.2018

Anmeldeschluss

10.04.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Diplom-Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt- / Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

ECTS-Punkte

0,6

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.

23518-505

Material

Schreibmaterial

Ort

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

Datum

18.04.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

14.03.2018

Anmeldeschluss

11.04.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Diplom-Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt- /
Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

ECTS-Punkte

0,6

Impulstag Achtsamkeit

Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Ein klarer Bewusstseinszustand, durch den jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registriert und zugelassen werden kann.

Achtsamkeit gilt als ideale Möglichkeit für Menschen unserer Zeit, selbstbestimmter, gelassener und freier zu leben. Lernen Sie an diesem Impulstag die Grundsätze, Methoden und Hilfestellungen der Achtsamkeitspraxis kennen.

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

Kurs Nr.

23518-506

Material

Bitte Matte, Decke, bequeme (Sport-)Kleidung mitbringen.

Ort

Jugendherberge Köln-Riehl, An der Schanz 14, 50735 Köln

Datum

20.04.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

16.03.2018

Anmeldeschluss

13.04.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Chris Poli

Profession

Diplom-Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Präventionstrainerin, Achtsamkeitstrainerin

ECTS-Punkte

0,6

Impulsreihe Achtsamkeit

Achtsam und stressfrei durch das Jahr

Mit der fortlaufenden 'Impulsreihe Achtsamkeit' lernen Sie die Grundsätze der Achtsamkeit kennen. Achtsamkeit ist der bewusstere Umgang mit sich selbst, zu sich zu kommen und (neue) eigene Ressourcen zu entdecken.

Für ein entspanntes und aufmerksames Lebensgefühl. Dieses besondere Format an vier Terminen im Jahr lässt Ihnen Ihre Zeit, Ihre ganz persönliche Form der Achtsamkeit zu entdecken. Ergänzt wird die Achtsamkeitspraxis durch kleine Entspannungsübungen 'To Go' und Hintergrundwissen zum Thema Stress.

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

Kurs Nr.

23518-507

Material

Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung mitbringen.

Ort

Prälat-Boskamp-Haus, Georgstraße 18, 50676 Köln

Datum

27.04., 06.07., 21.09. und 30.11.2018

Uhrzeit

09:00 - 12:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

23.03.2018

Anmeldeschluss

20.04.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

140,00 €

Kosten für Externe

180,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Saskia Wolff

Profession

Referentin für Gesundheitsförderung und
Entspannungspädagogin

ECTS-Punkte

1,1

Den Bogen spannen, um zu entspannen Meditatives Bogenschießen für Männer

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 Einsteiger und Anfänger im Bogenschießen geeignet. Bitte bequeme und wetterfeste Freizeit- / 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.

23518-508

Hinweise

Bitte bequeme und wetterfeste Freizeit- / Sportbekleidung mitbringen, da das Seminar draußen stattfindet.

Ort

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

Datum

27.04.2018

Uhrzeit

10:00 - 15:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

23.03.2018

Anmeldeschluss

20.04.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeiter katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Nicolas Niermann

Profession

Sport- und Bildungsreferent

ECTS-Punkte

0,6

Selbstfürsorge in stressreichen Zeiten

Gesundheitsbewusst leben und arbeiten

Die Arbeit im sozialen Bereich ist sinnvoll und wichtig - birgt aber auch körperliche, emotionale und seelische Stresspotentiale. Zu viel Stress macht anfällig für Krankheiten und lässt die Freude an der Arbeit sinken.

Mit Stress umzugehen - den eigenen Körper im Blick halten und schützen, Grenzen setzen - das kann man lernen, vielleicht sogar am besten mit Kollegen und Kolleginnen aus ähnlichen Arbeitsfeldern.

Der Tag bietet Ihnen

- Hintergrundwissen zur Entstehung von Stress und seiner Wirkung auf den Körper;
- stressabbauende Körperübungen und Elemente der Achtsamkeit wie: Qi-Gong-Übungen, Atemübungen, Entspannungstechniken sowie
- einen Blick auf Ihren Arbeitsplatz - auf die Chancen und Risiken für Ihre Gesundheit.

Es erwarten Sie eine entspannte Umgebung, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können, ausgewählte Aspekte aus der aktuellen Forschung, Raum zur Reflexion und zum Austausch.

Kurs Nr.

23518-509

Material

Schreibmaterial, Bequeme Kleidung und dicke Socken

Ort

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

Datum

15.05.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

10.04.2018

Anmeldeschluss

08.05.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Sabine Müller

Profession

Kommunikationstrainerin und Gesundheitscoach

ECTS-Punkte

0,6

Auf die Dauer hilft nur - Resilienz

Der Steh-Auf-Männchen-Effekt

Jeder Mensch hat mehr oder weniger belastende Lebensphasen durchschritten - manchmal auch durchlitten. Aus solchen Abschnitten gestärkt hervor zu gehen, ist ein Glück. Wir können dem Glück auf die Sprünge helfen, indem wir unsere Widerstandskraft / Resilienz stärken.

In dem Seminar beschäftigen wir uns damit, welche Faktoren Menschen stark machen, das heißt, seelische und körperliche Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Das Wissen, was für uns gut und gesund ist, wie wir ein erfülltes Leben gestalten können, steckt in uns - wir können es (neu) entdecken.

Methoden:

- Übungen zur Achtsamkeit im beruflichen Alltag;
- Gruppenübungen und Einzelarbeit;
- Theorie zu Resilienz sowie
- Übungen aus der Systemischen Beratung und der Salutogenese.

Kurs Nr.

23518-510

Material

Schreibmaterial

Ort

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

Datum

04.06., 03.07.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

30.04.2018

Anmeldeschluss

28.05.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

160,00 €

Kosten für Externe

210,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Klemens Hundelshausen

Profession

Sozialarbeiter, Krankenpfleger, psychologischer
Heilpraktiker, System. Beratung, Stressprävention

ECTS-Punkte

1,1

Du führst mich hinaus ins Weite

Wanderexerzitionen

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.

Die Streckenlänge und das Wegeprofil werden nach Absprache mit der Gruppe an das Niveau der Teilnehmenden angepasst.

Für die Exerzitionen können maximal 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. 10 Euro pro Tag reduziert werden.

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

Kurs Nr.

23518-602

Material

Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung

Ort

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

Datum

06.06., 07.06. und 08.06.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

02.05.2018

Anmeldeschluss

30.05.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

Kosten für Externe

360,00 €

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

ECTS-Punkte

1,6

Erfrischt und gestärkt im beruflichen Alltag Aktivierungs- und EntspannungsMinis für die Praxis

"Zum Entspannen geh' ich auf die Toilette." Wie kann es im hektischen und fordernden Berufsalltag gelingen, immer wieder Energie zu tanken? Unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleibt stabil, wenn unser Berufsalltag dem Rhythmus von Anspannung und Entspannung folgen kann. Dabei helfen kurze Entspannungs- und Aktivierungs-Minis, möglicherweise auftretende Überspannung auszugleichen oder vorzubeugen.

An diesem Tag probieren Sie bewährte körperliche und mentale Kurzübungen aus, die Sie sowohl in akuten Stresssituationen als auch im routinierten Verlauf Ihres Berufsalltages für unterschiedliche Ziele einsetzen können.

Entdecken Sie, mit welchen Übungen Sie sich leicht erfrischen, stärken oder entspannen - ganz so, wie Sie es für die jeweilige berufliche Situation und Ihre Tagesform benötigen. Finden Sie Ihre Lieblingsstrategien, die am besten und wirkungsvollsten in Ihrem Arbeitsalltag funktionieren.

Kurs Nr.

23518-511

Ort

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

Datum

15.06.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

11.05.2018

Anmeldeschluss

08.06.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Madeleine Wendt

Profession

Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin,
Präventionsreferentin Gesundheitsförderung

ECTS-Punkte

0,6

Frische Energie und Vitalität für den beruflichen Alltag

Achtsame Körperarbeit und tiefe Entspannung

Der berufliche Alltag bringt eine Fülle von Anforderungen mit sich. In dem Bemühen Allem und Allen gerecht zu werden, eilen wir durch den Tag und vergessen allzu oft, auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Aber: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch gut für andere sorgen.

Dieser Seminartag lädt ein, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Dabei helfen uns sanfte Körperarbeit, Bewegungsmeditation und Tiefenentspannung auf der Basis von Tai Chi und Qi Gong.

Qi Gong und Tai Chi sind alte, ganzheitliche Gesundheitssysteme aus dem chinesischen Raum, deren Heilwirkung inzwischen von der westlichen Medizin anerkannt ist. Die Übungen sind einfach und langsam. Sie sind für jeden geeignet, der interessiert ist - unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Beeinträchtigungen.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie zum Teil auch im beruflichen Alltag angewendet werden können: kleine Atem- und Haltungsübungen - für Außenstehende fast unsichtbar - die helfen, gerade in anstrengenden Situationen wieder zu sich selbst und zur eigenen Kraft zu finden.

Die körperbetonte Arbeit wird ergänzt durch Informationen rund um den Themenkreis Achtsamkeit.

Kurs Nr.

23518-512

Material

Gymnastikschlappen oder Stoppersocken, eine leichte Decke und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Hinweise

Bitte bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen.

Ort

FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Datum

29.06.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

25.05.2018

Anmeldeschluss

22.06.2018

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dorothee Kroll

Profession

Diplom-Pädagogin, Supervisorin

ECTS-Punkte

0,6

Kraft schöpfen durch sanfte Körperarbeit und Entspannung

Die Acht Brokate

An diesem Fortbildungstag steht das Üben einer klassischen Qi Gong Übungsreihe im Mittelpunkt: die 'Acht Brokate'.

Qi Gong ist ein altes ganzheitliches Gesundheitssystem aus dem asiatischen Raum, das in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend im Westen Anwendung findet.

Die 'Acht Brokate' sind einfach zu erlernende Körperübungen, die den gesamten Körper stärken und eine ausgleichende Wirkung auf Geist und Seele haben. Der Begriff 'Brokat' (ein sehr kostbarer Stoff) verweist auf den gesundheitlichen Wert der Übungen, der auch von der westlichen Medizin erkannt wurde.

Die Bewegungsreihe eignet sich für alle Altersgruppen, für Bewegungsgeübte und für Bewegungsmuffel. Einzige Voraussetzung: Lust.

'Eingerahmt' wird die Arbeit an den 'Acht Brokaten' von Entspannungsübungen und Hintergrundinformationen zu den angewandten Bewegungssystemen.

Kurs Nr.

23518-513

Material

Gymnastikschlappen oder Stoppersocken, eine leichte Decke und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Hinweise

Bitte bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen.

Ort

FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Datum

07.09.2018

Uhrzeit

9:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

03.08.2018

Anmeldeschluss

31.08.2018

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dorothee Kroll

Profession

Diplom-Pädagogin, Supervisorin

ECTS-Punkte

0,6

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- / 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.

23518-514

Hinweise

Bitte bequeme und wetterfeste Freizeit- / Sportbekleidung mitbringen, da das Seminar draußen stattfindet.

Ort

Haus Venusberg e. V., Haager Weg 28 - 30, 53127 Bonn

Datum

14.09.2018

Uhrzeit

10:00 - 15:30 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

10.08.2018

Anmeldeschluss

07.09.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Nicolas Niermann

Profession

Sport- und Bildungsreferent

ECTS-Punkte

0,6

Dynamische Entspannung

Mit der Kraft der Bewegung zu innerer Ruhe und Stärke

Positive Bewegung macht positive Gedanken und zusammen ein entspanntes Lebensgefühl.

Dynamische Entspannung ist eine Methode für immer und überall - und mitten drin im Alltag. Spezielle Bewegungen, die "Winning Moves" werden in diesem Seminar eingeübt und gefestigt, (innere) Anspannungen werden gelöst.

Untermuert wird die Technik durch neue Erkenntnisse aus der Hirn- und Stressforschung. Basierend auf der traditionellen PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) ist die Dynamische Entspannung abwechslungsreicher, emotionaler und umfassender für Körper, Geist und Seele.

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

Kurs Nr.

23518-515

Material

Matte, Decke, bequeme (Sport-)Kleidung

Ort

Bildungshaus der Salvatorianerinnen, Höhenweg 51, 50169 Kerpen-Horrem

Datum

26.09.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

22.08.2018

Anmeldeschluss

19.09.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Saskia Wolff

Profession

Referentin für Gesundheitsförderung und Entspannungspädagogin

ECTS-Punkte

0,6

Vom Sport begeistert, im Glauben bewegt! Sportexerzitionen (Besinnungstage)

"Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."

(Teresa von Avila)

Besinnungstage bzw. Exerzitionen sind bekannte Formen, um aus dem Alltagstrubel auszusteigen, über sich und den Glauben neu nachzudenken und Kraft fürs Leben zu schöpfen.

Wir wollen uns bewegen, je nach Bedarf den eigenen Körper auspowern und gemeinsam in lockerer Atmosphäre im Gespräch und Gebet den persönlichen Wünschen und dem eigenen Glauben weiter auf die Spur kommen. Diese Sportexerzitionen sind für Menschen jedes Fitnesslevels und jeden Alters geeignet.

Entspannung, Anspannung, Bewegung, Besinnung, Sport, Gebet, Körpererfahrung, Gottesdienst: "sich bewegen" & "sich orientieren" als Grundbedürfnisse des Menschen sollen in vielfältiger Weise erlebbar werden.

Für die Exerzitionen können maximal 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. 10 Euro pro Tag reduziert werden.

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

Kurs Nr.

23518-603

Material

Sportkleidung und Sportschuhe für drinnen und draußen.

Ort

Sport- und SeminarCenter Radevormwald GmbH,
Jahnstraße 29, 42477 Radevormwald

Datum

26.09., 27.09. und 28.09.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

22.08.2018

Anmeldeschluss

19.09.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

Kosten für Externe

360,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung und Übernachtung

Referent/in 1

Bernward Siemes

Profession

Diplom-Sportlehrer, Präventionstrainer

ECTS-Punkte

1,6

Impulstag Achtsamkeit

Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Ein klarer Bewusstseinszustand, durch den jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registriert und zugelassen werden kann.

Achtsamkeit gilt als ideale Möglichkeit für Menschen unserer Zeit, selbstbestimmter, gelassener und freier zu leben. Lernen Sie an diesem Impulstag die Grundsätze, Methoden und Hilfestellungen der Achtsamkeitspraxis kennen.

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

Kurs Nr.

23518-516

Material

Bitte Matte, Decke, bequeme (Sport-)Kleidung mitbringen.

Ort

Jugendherberge Köln-Riehl, An der Schanz 14, 50735 Köln

Datum

28.09.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

24.08.2018

Anmeldeschluss

21.09.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Chris Poli

Profession

Diplom-Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Präventionstrainerin, Achtsamkeitstrainerin

ECTS-Punkte

0,6

In Balance - mehr Energie und Lebensfreude

Gesundheitsbewusst leben und arbeiten

Sich trotz vielfältiger Anforderungen zufrieden, kraftvoll und selbstbestimmt fühlen - das ist ein Wunsch, den viele Menschen haben. Auch Sie sind auf der Suche nach einem Lebenskonzept, mit dem Sie die vielfältigen Aspekte und Herausforderungen ihres Lebens "in Balance" bringen können?

Der Tag bietet Ihnen:

- Zeit für einen Blick auf die verschiedenen Bereiche ihres Lebens;
- eine Anbindung an das, was Ihnen in Ihrem Leben wichtig ist;
- die Möglichkeit, sich Vorhaben und Ziele für Ihr Leben auszumalen und zu konkretisieren sowie
- persönliche "Scheiter-Strategien" zu erkennen und sich für sie zu wappnen.

Sie arbeiten an den Aspekten Ihrer Lebensbalance, erhalten Hintergrundwissen und erfahren Methoden, die Sie bei der Gestaltung Ihrer Lebensbalancen unterstützen.

Kurs Nr.

23518-517

Ort

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

Datum

09.10.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

04.09.2018

Anmeldeschluss

02.10.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

80,00 €

Kosten für Externe

110,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Sabine Müller

Profession

Kommunikationstrainerin und Gesundheitscoach

ECTS-Punkte

0,6

Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe

Workshop für Führungskräfte

Als Führungskraft können Sie zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden wesentlich beitragen. Der Workshop unterstützt Sie darin, psychische Belastungen am Arbeitsplatz und eine problematische Veränderung im Verhalten eines Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen.

Er hilft Ihnen, die verschiedenen Krankheitsbilder einzuschätzen und zeigt Ihnen, wie Sie ein gut strukturiertes Gesundheitsgespräch vorbereiten und durchführen.

Der Workshop bietet einen umfassenden Überblick über weiterführende Beratungsangebote und Hilfsangebote von Experten. Außerdem erfahren Sie, welche veränderten Rahmenbedingungen es dem Mitarbeitenden im Einzelfall ermöglichen, seine Arbeit fortzuführen.

Der Erfahrungsaustausch im Workshop unterstützt Sie dabei, realistische Ansatzpunkte der Gesundheitsförderung in Ihrem Team zu finden und klärt die Besonderheiten im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden.

Inhalte:

- Was ist psychische Gesundheit?
- Die vier Gestaltungsebenen der neuen Führungsverantwortung: Erkennen, Handeln, Einbinden, Vorbeugen;
- Verhaltensänderungen wahrnehmen: Früherkennung von Krankheitssymptomen und Grenzüberschreitungen;
- Gesundheitsgespräche vorbereiten und führen;
- Beratungsmöglichkeiten und Hilfesysteme;
- Rahmenbedingungen und konkrete Unterstützungsmaßnahmen zur Eingliederung;
- Besonderheiten im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern;
- Führungsverhalten und Vorbildfunktion sowie
- eine starke Psyche durch Work-Life-Balance.

Hier geht es zur Anmeldung für diesen Kurs:

http://www.fortbildung-caritasnet.de/detail.php?kurs_nr=23918-411

Kurs Nr.

23518-518

Ort

Neusser Str. 600A, 50737 Köln

Datum

09.10.2018

Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

04.09.2018

Anmeldeschluss

02.10.2018

Teilnehmende (max.)

12

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

150,00 €

Kosten für Externe

180,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

Referent/in 1

Wolfgang Schüchter

Profession

Diplom-Psychologe, Gesundheitscoaching, Konfliktmoderation, Teamcoaching

ECTS-Punkte

0,6

Frei denken II - Mehr Routine im Umgang mit gestörter Routine

Schwerpunkt Präsentation, Kommunikation und Schlagfertigkeit

Sie müssen immer wieder vor mehreren Menschen sprechen und fühlen sich nicht souverän? Sie wollen ihre Wirkung in Bezug auf Rhetorik und Körpersprache professionalisieren?

Sie geraten immer wieder in Situationen, in denen ihnen die Worte fehlen? Sie wünschen sich neue Impulse für den Umgang mit schwierigen Vortrags- oder Gesprächssituationen?

Mit weiteren Methoden des Improvisationstheaters (andere als in "Frei Denken I"), sowie Übungen zur Körpersprache und Stimmbildung fokussieren wir uns auf Gesprächssituationen und rhetorische Fertigkeiten, aber auch auf "mehr Freiheit im Kopf", verbesserte Assoziationsfähigkeit (und somit eine bessere Schlagfertigkeit) und natürlich auf den Umgang mit Störungen.

Kurs Nr.

23518-519

Material

Schreibmaterial

Ort

Klüngelpütz-Theater, Gertrudenstraße 24, 50667 Köln

Datum

30.10.2018

Uhrzeit

09:00 - 16.00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

25.09.2018

Anmeldeschluss

23.10.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dagmar Schönleber

Profession

Kabarettistin, Diplom-Sozialarbeiterin, Anti-Gewalt- / Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin

ECTS-Punkte

0,6

Hier geht es um das Wohlbefinden

Mehr Vitalität durch sanfte Körperarbeit und Entspannung

Im beruflichen Alltag muss häufig alles schnell gehen, es wird viel gedacht und gesprochen - die kognitive Arbeit dominiert - der Körper muss funktionieren. So leben wir über weite Strecken in einem Ungleichgewicht und fühlen uns abends ausgelaugt und erschöpft. Grund genug einmal den Körper in den Mittelpunkt zu stellen.

An diesem Fortbildungstag richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser körperliches Wohlbefinden. Eile wird durch Langsamkeit ersetzt, Denken durch Spüren ergänzt. Einfache Körper- und Entspannungsübungen helfen, zur inneren Ruhe zu finden und Energien zu aktivieren. Es geht um kleine - im wortwörtlichen Sinne - ganzheitliche Erfahrungen, die ermöglichen, auch im alltäglichen Chaos immer wieder 'zu sich' zu kommen.

Übrigens: Sich mit dem persönlichen Wohlbefinden zu beschäftigen ist kein Luxus. Im Gegenteil: Je wohler ich mich fühle, umso kraftvoller kann ich mich meinen Aufgaben zuwenden.

Kurs Nr.

23518-520

Material

Gymnastikschlappen oder Stoppersocken, eine leichte Decke und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Hinweise

Bitte bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen.

Ort

FamilienForum Agnesviertel, Weißenburgstraße 14, 50670 Köln

Datum

09.11.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

05.10.2018

Anmeldeschluss

02.11.2018

Teilnehmende (max.)

10

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

70,00 €

Kosten für Externe

100,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Getränke

Referent/in 1

Dorothee Kroll

Profession

Diplom-Pädagogin, Supervisorin

ECTS-Punkte

0,6

Es gibt immer so viel zu tun Systemisches Gesundheitscoaching

"Wir brauchen nicht so fortzuleben,
wie wir gestern gelebt haben.

Macht euch nun von dieser Anschauung los,
und tausend Möglichkeiten

laden uns zu neuem Leben ein. "

(Christian Morgenstern)

Systemisches Gesundheitscoaching hilft Ihnen dabei, den eigenen Weg zu (mehr) Wohlbefinden, zu Lebensfreude und zu guten Balancen im Alltag zu finden, auch wenn es vielleicht Einschränkungen gibt!

Ausgehend von einem Gesundheitsbegriff, zu dem all das zählt, was ein Mensch in Bezug auf seine Lebensziele, seine Werte, seine Leistungsfähigkeit, seine Liebesfähigkeit und seine sozialen Beziehungen als stimmig, erfüllend und energetisierend wahrnimmt, stellen sich Fragen wie: Was bringe ich als körperliche und seelische Voraussetzungen mit? Welche Ressourcen gibt es? Wie ist mein persönlicher Gesundheitsweg?

Beispielhafte Inhalte des Systemischen Gesundheitscoaching sind:

- Was bedeutet eigentlich "gesund" und was macht mich krank? Wie ist mein eigenes körperliches und seelisches Wohlbefinden im Hinblick auf den eigenen Lebensstil, Beziehungen, Liebe, Glück, Kreativität, Humor, Muße, Atmung, Achtsamkeit, Ernährung, Schlaf und Bewegung?
- Wie sind meine eigene gesundheitsbezogene Lebensqualität, Lebensziele und Lebenssinn, Stimmigkeit und Erfüllung, mein Körper selbstbild und Körpererleben, meine Lebensenergie und Lebensbalance, meine Life-Balance?
- Wie gehe ich mit meinen persönlichen Herausforderungen um?
- Wie gehe ich mit meiner Zeit und meinem Stress um?
- Wie Burnout gefährdet bin ich? Und was ist, wenn ich mich ausgebrannt fühle?
- Wie gestalte ich meine Zukunft, so dass ich positiv Altern kann?

Folgende Methoden werden Sie kennenlernen:

Kurzvortrag, Achtsamkeitsübungen für körperliches und seelisches Wohlbefinden, Timeline Gesundheit, Skalierungen, Gesundheitsbild, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Ressourcenübungen, Imaginationstechniken, neue Sichtweisen und Perspektiven.

Kurs Nr.

23518-521

Ort

Haus Marienhof, Königswinterer Str. 414, 53639
Königswinter - Ittenbach

Datum

12.11., 13.11. und 14.11.2018

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

08.10.2018

Anmeldeschluss

05.11.2018

Teilnehmende (max.)

15

Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Kosten für Mitarbeitende

240,00 €

Kosten für Externe

300,00 €

Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung, Übernachtung zusätzlich möglich

Referent/in 1

Marion Oberheiden

Profession

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische
Familientherapeutin, Erzieherin

ECTS-Punkte

1,6