

## 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](mailto:weiterbildung@caritasnet.de)



## Inhaltsverzeichnis

<b>Kommunikation</b>	
Die zentralste aller Führungskompetenzen .....	1
<b>Stepping into Leadership</b>	
Systemisch Führen .....	2
<b>Führungsstile und Führungsinstrumente</b>	
Den eigenen Stil kennen und die Instrumente richtig einsetzen .....	3
<b>Motivation</b>	
Lernen, sich und andere zu motivieren .....	4
<b>Moderation und Sitzungsgestaltung</b>	
Die gemeinsame, wertvolle und kostspielige Zeit in Sitzungen zu einem Erfolg für die Teilnehmenden machen! .....	5
<b>Selbstsicherheit und überzeugendes Verhalten</b>	
Die eigene Wirkung seiner Person kennen und gut einsetzen .....	6
<b>Ziel- und Zeitmanagement</b>	
(M)ein guter Umgang mit einer knappen Ressource .....	8
<b>Segensreich Arbeiten</b>	
Christliche Professionalität im Führungshandeln gestalten .....	9
<b>(Selbst-)Präsentation</b>	
Wie wirke ich und wie möchte ich wirken? .....	10
<b>Ich selbst in meiner Rolle als Führungskraft</b>	
Orientierungskurs für (frisch gebackene) Führungskräfte und Menschen, die erwägen, Führungsverantwortung zu übernehmen .....	11
<b>Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe</b>	
Workshop für Führungskräfte .....	12
<b>Teamführung und Teamentwicklung</b>	
Von der Führung zur Begleitung der Entwicklung eines Teams .....	13
<b>Auf der Suche nach einer kirchlichen Identität</b>	
Katholische Leitungsarbeit als Teil der Kirche gestalten .....	14
<b>Vorankündigung: Kompetent führen Kurs 2018-2020</b>	
Qualifizierungsreihe für Führungskräfte in kirchlichen / caritativen Organisationen .....	15
<b>Konfliktmanagement</b> .....	16
<b>Führungsseminar für Frauen</b>	
Umgang mit vielfältigen Erwartungen an Frauen in Führungspositionen .....	17
<b>Selbstfürsorge</b>	
Hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress .....	18

## Kommunikation

### Die zentralste aller Führungskompetenzen

"Man kann nicht nicht kommunizieren!". Dieser bekannte Satz von Paul Watzlawick macht deutlich, dass Kommunikation der Kern der Interaktion mit uns selbst und mit Anderen ist. Als Führungskraft hat die Art und Weise wie kommuniziert wird, einen großen Einfluss auf eine wertschätzende Zusammenarbeit und gemeinsamen Erfolg.

Wie also kann Kommunikation funktionieren? Wie gelingt Kommunikation? Und wie kann ich über Kommunikation gezielt mich selbst und meine Mitarbeitenden führen?

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen zielgerichteter und erfolgreicher Kommunikation kennen. Dabei geht es um den Einsatz einer möglichst eindeutigen und bewussten Kommunikation, die der erfolgreichen Zusammenarbeit dienen soll.

Ziele:

- Typische Gesprächssituationen als Führungskraft besser planen können und einüben;
- Gesprächstechniken und ihre Anwendung kennenlernen sowie
- Reflektion und Erweiterung der eigenen Kommunikationsstrategien.

Inhalte:

- Wahrnehmung und Urteilsbildung und die Folgen für den Gesprächserfolg;
- situationsorientierte Gesprächstechniken;
- Mitarbeitergespräche systematisch, ziel- und ergebnisorientiert führen;
- schwierige Gesprächssituationen meistern sowie
- Analyse des eigenen Gesprächsverhaltens.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-401

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

19.02., 20.02.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

15.01.2018

#### Anmeldeschluss

12.02.2018

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

#### Kosten für Externe

340,00 €

#### Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

#### Referent/in 1

Theresa Köckeritz

#### Profession

Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin und Trainerin

#### ECTS-Punkte

1,1

## Stepping into Leadership

### Systemisch Führen

Dieser Workshop ist dazu gedacht, zukünftige und Erfahrung suchende Führungskräfte auf die neue Position vorzubereiten. Sie lernen neue Sichtweisen aus sozialen und wirtschaftlichen Kontexten, die für Sie hilfreich sein können, kennen.

Ziele:

- Kennenlernen von Führungswerkzeugen;
- Sicherheit im Umgang mit als schwierig erlebten Themen sowie
- gute Vorbereitung auf den Rollenwechsel .

Inhalte:

- Vorstellung der Führungswerkzeuge;
- Vorstellung hilfreicher systemischer Techniken;
- Feedback geben;
- (Krisen-)Gespräche führen;
- Simulation von Personalgesprächen;
- Rollenwechsel - der gelungene Einstieg in die Führungsposition ;
- Umgang mit "schwierigen" Mitarbeitenden sowie
- Praxistransfer.

Bitte bringen Sie eigene Themen und die Bereitschaft für Trainingssimulationen mit.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-402

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

27.02., 28.02.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

23.01.2018

#### Anmeldeschluss

20.02.2018

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

#### Kosten für Externe

340,00 €

#### Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

#### Referent/in 1

Thorsten Isack

#### Profession

Lehrender Systemischer Familientherapeut, Supervisor, Trainer in Profit- und Nonprofitorganisation

#### ECTS-Punkte

1,1

## Führungsstile und Führungsinstrumente

### Den eigenen Stil kennen und die Instrumente richtig einsetzen

Führungskräfte in sozialen Einrichtungen erfüllen ein vielfältiges und anspruchsvolles Aufgabenprofil. Neben fachlichen und organisatorischen Aufgaben ist dabei die Führung der Mitarbeitenden im Sinne der Einrichtung eine eigenständige Aufgabe.

Doch was genau bedeutet "Führung"? Wodurch werden Mitarbeitende geführt? Und wie gelingt gute Führung? In diesem Seminar werden Kenntnisse über verschiedene Führungsstile und ihren situativen Einsatz vertieft, die Selbsteinschätzung des eigenen Führungshandelns erweitert und effiziente Instrumente der Mitarbeiterführung erprobt.

#### Ziele:

- Kennenlernen verschiedener Führungsstile und deren situativer Anwendung;
- Reflektion und Analyse des eigenen Führungshandelns sowie
- Wissen über moderne Managementtechniken erweitern.

#### Inhalte:

- Werte als Basis erfolgreichen Führungshandelns;
- Führungsaufgaben und Führungsinstrumente;
- Führungsstile;
- Analyse des eigenen Führungshandelns;
- Führen durch Zielorientierung und Feedback-Kultur sowie
- Aufgaben sinnvoll delegieren.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-403

#### Ort

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

#### Datum

06.03., 07.03.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

30.01.2018

#### Anmeldeschluss

27.02.2018

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

#### Kosten für Externe

340,00 €

#### Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

#### Referent/in 1

Theresa Köckeritz

#### Profession

Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin und  
Trainerin

#### ECTS-Punkte

1,1

## Motivation

### Lernen, sich und andere zu motivieren

Erfolgreich zu führen bedeutet vor allem die Mitarbeitenden zu motivieren, ihre fachlichen Stärken und ihr Engagement in das Team einzubringen und im Sinne der Einrichtung tätig zu sein. Sich selbst als Führungskraft und sein Team zu motivieren ist somit essentiell für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und ein wichtiges Instrument der Personalentwicklung.

Doch was bedeutet Motivation genau? Wie entsteht Motivation? Und wie gelingt es, als Führungskraft sich selbst und Mitarbeitende zu motivieren? In diesem Seminar werden Kenntnisse über die Funktionsweisen von Motivation und Demotivation erweitert, sowie Maßnahmen zur Mitarbeiter- und Selbstmotivation erarbeitet.

Ziele:

- Verschiedene Aspekte von Motivation erkennen;
- Strategien für die Motivation von Mitarbeitenden analysieren und erweitern sowie
- Erlernen von Motivations-Techniken.

Inhalte:

- Bedürfnisse und deren Bedeutung für Motivation;
- motivierende Führungsmaßnahmen im Alltag;
- Möglichkeiten und Grenzen der Motivation sowie
- Selbstmotivation.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-404

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

21.03.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

14.02.2018

#### Anmeldeschluss

14.03.2018

#### 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

Theresa Köckeritz

#### Profession

Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin und Trainerin

#### ECTS-Punkte

0,6

## Moderation und Sitzungsgestaltung

Die gemeinsame, wertvolle und kostspielige Zeit in Sitzungen zu einem Erfolg für die Teilnehmenden machen!

Die Durchführung von Sitzungen und Besprechungen gehört für viele Mitarbeitende und Führungskräfte zu ihren regelmäßigen Aufgaben im Berufsalltag. Da Zeit ein sehr kostbares und knappes Gut ist und Mitarbeitende und Führungskräfte häufig unter chronischer Zeitnot leiden, ist es sehr wichtig, dass Sitzungen effektiv und effizient sind.

Dafür bedarf es neben einer guten Durchführung des Termins professioneller Vorbereitung und Nachbereitung. Nur so ist sichergestellt, dass in Sitzungen und Besprechungen fundierte Entscheidungen getroffen oder Maßnahmen vereinbart und später auch umgesetzt werden sowie Informationen adressatengerecht vermittelt werden können.

Ziele:

- Klarheit über die eigene Rolle und Aufgaben als Moderator;
- Wissen, wie man Sitzungen professionell vorbereitet, durchführt und nachbereitet.

Inhalte:

- Erfahrungen in der Durchführung von Sitzungen, Besprechungen und Mitgliederversammlungen reflektieren;
- professionelle Vorbereitung als Grundstein für einen erfolgreichen Termin (Zielsetzung, verschiedene Veranstaltungsformen, Rolle und Aufgabe des Moderators);
- Wege zur Vorbereitung auf schwierige Teilnehmende und mögliche Gruppendynamiken;
- Übungen anhand konkreter Sitzungen, Besprechungen und Mitgliederversammlungen sowie
- effiziente Nachbereitung eines Termins als entscheidendes Moment für die Nachhaltigkeit der Ergebnisse (Dokumentation, Kommunikation von Ergebnissen, Wege zur Nachverfolgung der Umsetzung der Ergebnisse).

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

### Kurs Nr.

23918-405

### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

### Datum

09.04.2018

### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

### Kostenfreie Abmeldung bis

05.03.2018

### Anmeldeschluss

02.04.2018

### 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

Oliver Kirchhof

### Profession

Strategie & Change Berater, zertifizierter Coach DVTC, Trainer

### ECTS-Punkte

0,6

## Selbstsicherheit und überzeugendes Verhalten

### Die eigene Wirkung seiner Person kennen und gut einsetzen

Von Führungskräften wird häufig erwartet, dass sie einen "langen Atem" haben, nur kalkulierte Risiken eingehen, selbstsicher auftreten, stets motiviert sind sowie andere überzeugen können. Engagement und Ausdauer sollen zudem vorhanden sein. Es gilt stets, ein emotionales Gleichgewicht herstellen zu können, um die Ziele, die man erreichen möchte, weiter verfolgen zu können.

Nun, wie funktioniert "Selbstsicherheit" und wie stellt man "überzeugendes Verhalten" her? Vielleicht haben sich bezüglich der eigenen Führungskompetenzen im Lauf des Berufslebens einige Glaubenssätze als nicht immer nur förderlich erwiesen und es gilt, diese unter die Lupe zu nehmen? An dieser Stelle macht es Sinn, mehr darüber zu erfahren, welche Beweggründe das Handeln bestimmen und wie die eigene Sicherheit bzw. das Selbstbewusstsein funktioniert, damit das Verhalten überzeugend sein kann.

Ziele:

- Eigene Kompetenzen und Entwicklungsfelder identifizieren und gezielt einsetzen;
- einen Schritt beiseite machen, um Abstand zu gewinnen und dadurch neue Sichtweisen einzunehmen;
- sich erreichbare, realistische Ziele setzen;
- eigenen Ressourcen sowie die Ressourcen anderer mobilisieren;
- sowohl Selbstbewusstsein für das eigene Potenzial entwickeln als auch lernen, wie man dieses Potenzial am besten für sein Vorhaben nutzen kann.

Inhalte:

- Theorie zum Thema: Wie funktioniert Selbstsicherheit und was braucht es damit sie vorhanden ist?
- Theorie und Praxis zum Thema: Erkennen und Kennen der eigenen Kompetenzen und Entwicklungsfelder.
- Theorie zum Thema: Unterschiede zwischen Überzeugungskunst und Manipulation.
- Praxis zum Thema: erfolgreiche Argumentation.
- Praxis zum Thema: Neues wagen - Wie?

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

#### Kurs Nr.

23918-406

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

19.06.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

15.05.2018

#### Anmeldeschluss

12.06.2018

#### 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

France Barbot

#### Profession

Unternehmensberaterin, Führungskoach, Lehrdozentin

#### ECTS-Punkte

0,6



Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

## Ziel- und Zeitmanagement

### (M)ein guter Umgang mit einer knappen Ressource

Der effiziente Umgang mit (Arbeits-)Zeit ist nicht nur im Sinne einer erfolgreichen Work-Life-Balance wichtig. In einer zukünftigen Führungsposition sind Sie ebenso Vorbild, was die Gestaltung und Organisation Ihres Bereiches angeht.

Ziele:

- Ideen zu entwickeln, wie ein individuelles Ziel- und Zeitmanagement aussehen kann.
- Ideen zu entwickeln, was realistisch im eigenen Kontext umsetzbar ist.

Inhalte:

- Ermittlung des eigenen "Zeittyps" - wie wirkt sich das auf den Arbeitskontext aus?
- Umgang mit individuellen und strukturellen Herausforderungen (z.B. Mail-Flut, Arbeitsvolumen, "By the way"-Gespräche etc.);
- "Zeitdiebe" identifizieren und verringern;
- Umgang mit internen und externen Aufträgen ("Glaubenssätze", unausgesprochene Erwartungen etc.) sowie
- effiziente Planung und Zielsetzung (Methoden, Selbstorganisation).

Bitte bringen Sie die Bereitschaft für Übungssimulationen und Themen aus Ihrem Arbeitsbereich mit.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-407

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

05.07.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

31.05.2018

#### Anmeldeschluss

28.06.2018

#### 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

Thorsten Isack

#### Profession

Lehrender Systemischer Familientherapeut, Supervisor, Trainer in Profit- und Nonprofitorganisation

#### ECTS-Punkte

0,6

## Segensreich Arbeiten

### Christliche Professionalität im Führungshandeln gestalten

Nächstenliebe und Barmherzigkeit gehören zum Wesen der katholischen Kirche. Caritative Einrichtungen und Diensten sollen dies unter betriebswirtschaftlichen Bedingungen und mit einem hohen fachlichen Anspruch verwirklichen.

Christliche Glaubensvorstellungen stehen dabei oft in einem Spannungsverhältnis zum professionellen Auftrag und zur betriebswirtschaftlicher Funktionalität. Wie kann diese komplexe Führungsaufgabe sinnvoll und segensreich gestaltet werden?

Ziel:

- Die eigene Führungskompetenz im Hinblick auf ein christlich verantwortbares Führungshandeln zu reflektieren, zu erweitern und sich im Alltag zu positionieren.

Inhalte:

- Christlicher Glaube als Grundlage des Führungshandelns?!
- Handlungsparadigmen von Profession, Caritas und Betriebswirtschaft;
- Modelle christlicher Professionalität (Proprium, Strukturmerkmal, Unternehmenskultur, Caritatives Management);
- christlich grundierte Handlungsstrategien (Beteiligung, Gemeinschaft, Entschiedenheit) sowie
- Ansätze als spannungsausgleichenden Managements (Balanced-Score-Card, St. Galler Managementmodell).

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-408

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

12.07., 13.07.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

07.06.2018

#### Anmeldeschluss

05.07.2018

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

#### Kosten für Externe

340,00 €

#### Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

#### Referent/in 1

Marion Schwermer

#### Profession

Diplom-Psychologin, Supervisorin (DGSv), Theologin, Organisationsentwicklerin

#### ECTS-Punkte

1,1

## (Selbst-)Präsentation

### Wie wirke ich und wie möchte ich wirken?

Als Teamleiter, Moderator von Besprechungen, Vertreter der Organisation bei öffentlichen Veranstaltungen und vielen Situationen mehr stehen Sie oft im Fokus der Aufmerksamkeit. Ein professioneller Umgang mit diesen Situationen vermittelt Souveränität und Sicherheit.

Ziele:

- Bewusst werden der eigenen Präsenz mit Hilfe von Körpersprache, Stimme, innerer Haltung und methodischem Vorgehen sowie
- gezieltes Einsetzen der eigenen Präsenz.

Inhalte:

- Selbstpräsentation;
- Umgang mit Stimme, Metaphern und Haltung;
- Umgang mit herausfordernden Situationen (Killerphrasen etc.);
- Vorbereitung, Aufbau und Gestaltung einer Rede sowie
- Umgang mit "Lampenfieber".

Bitte bringen Sie die Bereitschaft für Übungssimulationen und Themen aus Ihrem Arbeitsbereich mit.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-409

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

06.09.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

02.08.2018

#### Anmeldeschluss

30.08.2018

#### 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

Thorsten Isack

#### Profession

Lehrender Systemischer Familientherapeut, Supervisor, Trainer in Profit- und Nonprofitorganisation

#### ECTS-Punkte

0,6

## Ich selbst in meiner Rolle als Führungskraft

### Orientierungskurs für (frisch gebackene) Führungskräfte und Menschen, die erwägen, Führungsverantwortung zu übernehmen

Das Ziel von Führung ist, die Organisation wirksam zu machen. Der Beruf der Führungskraft basiert auf spezifischen Kenntnissen und Kompetenzen. Das Erlernen dieser Kenntnisse und Kompetenzen erfordert eine entsprechende, fundierte Ausbildung. Genauso wie Ausbildung auch für jeden anderen Beruf notwendig ist.

Aufbauend auf den eigenen Erfahrungen mit "Führen und Geführt werden", den eigenen Werten und unter Berücksichtigung der eigenen Persönlichkeit werden in dem Modul die Voraussetzung für die Gestaltung von Führung geklärt, vertieft und anhand praxisnaher Beispiele trainiert.

#### Ziele:

- Überblick über Grundsätze, Aufgaben und Instrumente von Führung;
- Reflektieren der eigenen Erfahrungen und Kenntnisse im Bereich Führung sowie
- Wissen, in welchen Bereichen der Führung sie Entwicklungspotential haben.

#### Inhalte:

- Reflexion von Persönlichkeit, Führungsrolle und -praxis (Standortbestimmung) und Entwicklungspotentialen;
- Klärung der Bedeutung von Führen und Geführt werden;
- Beleuchtung des Zusammenspiels von Zielen der Organisation und den eigenen Führungszielen;
- Aufzeigen von Führungsprinzipien und -Grundsätzen;
- Bestimmung und Reflexion der eigenen Führungsqualitäten;
- Reflexion der Auswirkungen persönlicher Werte und innerer Haltung auf Führungsverhalten und Führungsstil sowie
- Erläuterung und Übung von Instrumenten und Werkzeugen wirksamer Führungskräfte.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-410

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

17.09.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

13.08.2018

#### Anmeldeschluss

10.09.2018

#### 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

Oliver Kirchhof

#### Profession

Strategie & Change Berater, zertifizierter Coach DVTC, Trainer

#### 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.

#### Kurs Nr.

23918-411

#### 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

## Teamführung und Teamentwicklung

### Von der Führung zur Begleitung der Entwicklung eines Teams

Wachsende Anforderungen an Führungskräfte und ihre Mitarbeitenden führen vermehrt zu Hektik im Arbeitsalltag. Dadurch werden die Möglichkeiten der Kommunikation häufig auf die Klärung der dringendsten Probleme begrenzt. Mangelnde Erfahrung einzelner Mitarbeitender im lösungsorientierten Umgang mit Kritik oder konflikträchtigen Situationen kann dabei negative Auswirkungen auf die Arbeitsleistung ganzer Teams haben.

Mitarbeitende sind unterschiedlich und entwickeln sich. Teams auch. Gut für eine Organisation ist es, wenn die Weiterentwicklungsprozesse des Teams auch zu einer größeren Effizienz und wachsender Zufriedenheit aller Beteiligten führen.

Ziele:

- Teams zu verhelfen, effizienter zusammenarbeiten zu können sowie bei veränderten Anforderungen kreative Lösungen zu finden;
- mit einzelnen vielschichtigen Persönlichkeiten so umzugehen, dass sie in arbeitsteiliger Verantwortung gemeinsame Ziele erreichen können;
- die Eigenmotivation der Mitarbeitenden, deren persönliche Kraft, Kooperationsbereitschaft, Flexibilität im Handeln und Anpassungsfähigkeit zu schätzen und zu fördern sowie
- durch eine klare und fließende Kommunikation sowie Transparenz gegenüber den Strukturen des Zusammenarbeitens sowohl den Teamgeist als auch die Arbeitseffizienz zu fördern, zu optimieren und zu steigern.

Inhalte:

- Theorie und Praxis zum Thema: ressourcenorientierte Teamführung bzw. Teambegleitung.
- Theorie und Praxis zum Thema: Gruppendynamik und Gruppenkohäsion:
- Theorie zum Thema: Phasenmodelle der Teamentwicklung.
- Praxis zum Thema: was Teams stärkt:
- Theorie und Praxis zum Thema: Umgang mit unterschiedlichen Kompetenzen im Team.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-412

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 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

France Barbot

#### Profession

Unternehmensberaterin, Führungcoach, Lehrdozentin

#### ECTS-Punkte

0,6

## Auf der Suche nach einer kirchlichen Identität

### Katholische Leitungsarbeit als Teil der Kirche gestalten

Früher war alles klarer. Inzwischen ist die katholische Kirche auf einem rasanten Weg der Transformation in einer sich schnell verändernden Gesellschaft.

Die Fortbildung vermittelt Wissen zu den Vorgaben und Erwartungen im Hinblick auf christliche und kirchliche Identität, die von innen und außen die Leitungsarbeit mit bestimmen. Sie bietet Raum zur persönlichen Auseinandersetzung und bietet Ansatzpunkte, Kraft zu gewinnen und Orientierung zu finden für die eigene Identitätsbildung.

Ziel:

- Kompetenzen zu entwickeln, wie Leitungsarbeit als Teil der katholischen Kirche gestaltet werden kann.

Inhalte:

- Eckpunkte kirchlicher Veränderungen in der Innen- und Außensicht.
- Caritas, Dienstgemeinschaft, innovative kirchliche Positionen.
- Was erwarten Mitarbeitende, Leitende und Nutzer?
- Womit identifiziere ich mich als Leitungskraft? Wie gehe ich mit meinen Grenzen um?
- Persönliche Gestaltung des kirchlichen Auftrags.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-413

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

29.10.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

24.09.2018

#### Anmeldeschluss

22.10.2018

#### 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

Marion Schwermer

#### Profession

Diplom-Psychologin, Supervisorin (DGSv), Theologin, Organisationsentwicklerin

#### ECTS-Punkte

0,6



## Vorankündigung: Kompetent führen Kurs 2018-2020

### Qualifizierungsreihe für Führungskräfte in kirchlichen / caritativen Organisationen

Die Fortbildungsreihe richtet sich an Führungs- und Leitungskräfte der Mitglieder des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln e. V., des Erzbischöflichen Generalvikariats Köln mit seinen angeschlossenen Dienststellen, des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln sowie der Rendanturen und Gemeindeverbände.

Die Weiterbildung wird in sechs Modulen von zwei- bis viertägiger Dauer durchgeführt, insgesamt 21 Tage. Weitere drei Module können fakultativ belegt werden. Die Veranstaltungen finden überwiegend im Kardinal-Schulte-Haus, Bergisch Gladbach-Bensberg statt.

Teilnahmevoraussetzung ist die Ausübung einer Führungs- / Leitungstätigkeit in einem Mitgliedsverband des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln e. V., beim Erzbischöflichen Generalvikariat Köln, bei einer dem Erzbischöflichen Generalvikariat Köln angeschlossenen Dienststelle, beim Bildungswerkes der Erzdiözese Köln oder in einer der Rendanturen und Gemeindeverbände (die Führungs-/Leitungsaufgabe muss mindestens 50 Prozent des Beschäftigungsumfangs betragen).

Bei Interesse finden Sie in Kürze hier die vollständige Kursausschreibung. Eine Anmeldung für den Kurs ist erst später möglich.

#### Kurs Nr.

23918-400

#### Hinweise

Eine Anmeldung für den Kurs ist erst später möglich.

#### Ort

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

#### Datum

Bitte dem detaillierten Programm entnehmen

#### Uhrzeit

09:00 - 18:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

08.10.2018

#### Anmeldeschluss

05.11.2018

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Zielgruppe

Führungs- und Leitungskräfte

#### Kosten für Mitarbeitende

5.900,00 €

#### Kosten für Externe

5.900,00 €

#### Anmerkungen Kosten

Teilnahmevoraussetzungen siehe Programm

#### Ansprechpartner/in

Organisation: Monika Bürger,  
monika.buerger@caritasnet.de, Tel. 0221/2010-350

#### Referent/in 1

Ruth Dießel

#### Profession

Diplom-Sozialarbeiterin, Supervisorin (DGSv),  
Organisationsberaterin

#### ECTS-Punkte

13,9

## Konfliktmanagement

"Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen." (Max Frisch)

Konflikte sind normale Bestandteile des beruflichen Alltags. Probleme und Spannungen existieren zwischen Mitarbeitenden und Vorgesetzten, aber auch zwischen Kolleginnen und Kollegen einer oder mehrerer Abteilungen. Jeder kann somit selbst Betroffene / Betroffener oder aber in der Vermittlerrolle in Konfliktsituationen sein.

Konflikte werden häufig für den beruflichen Ablauf als störend und belastend empfunden und lange ignoriert. Dieses Verdrängen kann im Berufsleben fatale Folgen haben und die Zusammenarbeit nachhaltig beeinträchtigen. Nur selten werden Konflikte auch als etwas Positives und als Impulsgeber für Veränderungen betrachtet. Konflikte positiv nutzen zu können, setzt aber die Überwindung der Hilflosigkeit im Umgang mit Konflikten voraus.

Ziele:

- Kennen von Modellen zu Ursachen von Konflikten und Modelle zu Dynamiken;
- Kennen von Ansätzen zur Behandlung und Lösung von Konflikten sowie
- Erfahrungen zur Anwendung der Modelle und Ansätze in Konfliktsituationen durch Übungen.

Inhalte:

- Meine eigene Haltung zum Thema Konflikt reflektieren;
- Chancen und Gefahren von Konflikten beleuchten;
- Konfliktentstehung und Konfliktynamiken verstehen lernen;
- Modell zu Konflikteskalationen kennenlernen;
- Erweiterung der Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten bei Konflikten sowie
- eigene Grenzen setzen lernen.
- Was können Mitarbeitende ohne Leitungsfunktion überhaupt in Konfliktsituationen bewirken?
- Wie können Mitarbeitende Konflikte konkret ansprechen?

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

### Kurs Nr.

23918-414

### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

### Datum

12.11., 13.11.2018

### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

### Kostenfreie Abmeldung bis

08.10.2018

### Anmeldeschluss

05.11.2018

### Teilnehmende (max.)

12

### Zielgruppe

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

### Kosten für Mitarbeitende

300,00 €

### Kosten für Externe

340,00 €

### Anmerkungen Kosten

inkl. Verpflegung

### Referent/in 1

Oliver Kirchhof

### Profession

Strategie & Change Berater, zertifizierter Coach DVTC, Trainer

### ECTS-Punkte

1,1

## Führungsseminar für Frauen

### Umgang mit vielfältigen Erwartungen an Frauen in Führungspositionen

Frauen in Führungspositionen werden häufig mit vielfältigen und hohen Erwartungen konfrontiert. Oft bringen sie ein so hohes Engagement für den sozialen Beruf mit, dass es schwer werden kann, abzuschalten und Grenzen zu ziehen.

Auch außerhalb der Arbeit werden sie oftmals dafür verantwortlich gemacht, den verschiedenen Bedürfnissen von Familie, Partnern, Kindern und Freunden entgegenzukommen. Dadurch kann ein Gefühl von Überlastung entstehen.

Die Erwartungen an sich selbst und von Anderen, im Beruf als auch im Privatleben zu kennen und aktiv mitzugestalten, ist hilfreich um diese zu regulieren, Position zu beziehen und den eigenen Selbstwert zu stärken.

Ziele:

- Verschiedene Rollen beschreiben und analysieren;
- Anwendung von Techniken zur Klärung von Rollenerwartungen sowie
- Systematischer Austausch von Erfahrungen mit anderen Führungskräften.

Inhalte:

- Ausgleich finden zwischen Führungsaufgabe und Lebensführung;
- Analyse und Überprüfung von Erwartungen an meine Rollen;
- Durchsetzungsfähigkeit stärken und Grenzen ziehen sowie
- praktische Methoden, um Selbstwertschätzung zu erhöhen.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-415

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

19.11.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

15.10.2018

#### Anmeldeschluss

12.11.2018

#### 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

Theresa Köckeritz

#### Profession

Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin und Trainerin

#### ECTS-Punkte

0,6

## Selbstfürsorge

### Hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress

Als Führungskraft gilt es, eine Vielzahl verschiedener Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen. Um diesen anspruchsvollen Arbeitsalltag meistern zu können, ist es wichtig, einen positiven und hilfreichen Umgang mit Stress zu entwickeln. Da Menschen Unterschiedliches als stressauslösend empfinden können, macht es Sinn, persönliche und passgenaue Strategien der Bewältigung und Selbstfürsorge zu entwickeln.

Doch wie entsteht Stress und wie entsteht Entspannung? Wie entsteht ein Gefühl von Gelassenheit im Alltag? Und wie gelingt persönliche Selbstfürsorge?

In diesem Seminar wird das Wissen zu Stress und Entspannung erweitert und entlang eigener Ressourcen und Kompetenzen werden Strategien zur Selbstfürsorge im Arbeitsalltag erarbeitet.

#### Ziele:

- Funktion und Auswirkung von Stress kennen lernen;
- Analyse eigener Ressourcen zur Selbstfürsorge sowie
- Strategien zur Stressbewältigung reflektieren und erweitern.

#### Inhalte:

- Stress positiv erfahren und Ausgleich schaffen;
- persönliches Stresserleben identifizieren sowie
- ressourcenorientierte Selbstfürsorge.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe "In Führung sein", die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Bei erfolgreichem Besuch von insgesamt 10 Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) können Sie beim CARITASCAMPUS ein Zertifikat der Seminarreihe "In Führung sein" beantragen.

#### Kurs Nr.

23918-416

#### Ort

Maternushaus, Kardinal-Frings-Str. 1 - 3, 50668 Köln

#### Datum

11.12.2018

#### Uhrzeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Kostenfreie Abmeldung bis

06.11.2018

#### Anmeldeschluss

04.12.2018

#### 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

Theresa Köckeritz

#### Profession

Systemische Beraterin, Prozessbegleiterin und Trainerin

#### ECTS-Punkte

0,6