

Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter www.azk-csp.de → Seminare. Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Die Seminargebühr beträgt **480,00 € inklusive Verpflegung** gemäß **Programm** und **Unterkunft** im Doppelzimmer und **544,00 €** im Einzelzimmer. Schüler, Studenten und Auszubildende erhalten 50% Ermäßigung.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr unter Angabe der Rechnungsnummer und des Teilnehmers nach Erhalt der Rechnung.

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Verantwortlich im Bildungsforum:
Dr. Ulrike Buschmeier, Geschäftsführerin

Seminarleitung:
Frau Anke Mett, Bildungsreferentin
Tel: 02223 / 73-209
Anke.Mett@azk.de

Seminarsachbearbeitung:
Sandra Köpke
Tel: 02223 / 73-128
Sandra.Koepke@azk.de



Für weitere Seminare und Informationen, besuchen Sie unsere Homepage: www.azk-csp.de

Erstellung des Flyers: 21.05.2024

Rev.-Nr.: 6.18a.12, Freigabe 30.4.2024

Ihr Referent:



Peter Ruffer

Mentalcoach und Achtsamkeitstrainer®,
Businesscoach

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln
über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes

www.azk.de

Seminarprogramm



Aktion 2024!
Besuchen Sie unser Haus mit einem Teilnehmer, der noch nicht im Haus war, erhalten Sie und Ihr Gast jeweils 30% Ermäßigung auf die Tagungsgebühr!



Quelle: Fotolia#96427941_pershkov(1).gif

Stressresilienz aufbauen

Datum: 11.-15. November 2024
Sem.-Nr.: 24.6.561.0

Tagungsort:
Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Sehr geehrte Damen und Herren,

Lebens- und Arbeitswelten werden immer komplexer und damit herausfordernder. Resilienz – Ihre innere Stärke und psychische Widerstandskraft – wird also immer wichtiger. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Resilienz stärken, mit Belastungen und Krisen gelassener umgehen und Stress besser bewältigen. Schließlich erhalten Sie wertvolle Praxistipps, wie Sie gesünder und stressfreier durch den (Arbeits-)Alltag kommen. Lernen Sie Ihre eigenen Stärken und innere Kraft kennen.

Herzlich willkommen in Königswinter!

Programm

Montag, 11. November 2024

bis 14.00 Uhr

Anreise/Kaffee/Kuchen

14.00 – 14.30 Uhr

Begrüßung / Einführung in die Thematik

Peter Ruffer, Referent

Anke Mett, Seminarleitung

14.30 – 18.15 Uhr

Resilienz – Was steckt dahinter?

- Abgrenzung zur persönlichen und betrieblichen Resilienz
- Resilienz im betrieblichen Alltag
- Bedeutung von Resilienz in Zeiten ständigen Wandels

Resilienz – Fähigkeit zu innerer Stärke und Belastbarkeit

- Resilienz – Immunsystem der Seele
- Resiliente Haltung ist erlernbar

Dienstag, 12. November 2024

09.00 – 12.15 Uhr

Krisen als Störung des normalen Lebens- und Betriebsablaufs

- Entstehung
- Wahrnehmung
- Analyse der Belastung
- Krisen enthalten Aufgaben und Chancen
- Schwierigkeiten als Herausforderung sehen

14.00 – 18.15 Uhr

Mit Stärke aus der Krisenbewältigung hervorgehen

- Das eigene Stressprofil erkennen

Mittwoch, 13. November 2024

09.00 – 12.15 Uhr

Stress im Beruf und im Alltag

- Ursache: Zeiten der Veränderung, mein Kompass für bewegte Zeiten
- Wirkung
- Symptome

14.00 – 18.15 Uhr

Strategien zur Stressbewältigung

- Typische Warnsignale
- Verhaltensmuster aufbrechen
- Eigene Ressourcen stärken
- Stressausgleich schaffen

Donnerstag, 14. November 2024

09.00 – 12.15 Uhr

Toolbox

- Methoden
- Interventionen
- Stressbewältigung
- Wertschätzung und (Arbeits-) Zufriedenheit

14.00 – 18.15 Uhr

Praxis-Training

- Nutzung der eigenen Persönlichkeit / der eigenen Ausstrahlung
- Wege zu innerer Gelassenheit

Freitag, 15. November 2024

09.00 – 12.15 Uhr

Transfer in den Alltag

12.15 – 13.00 Uhr

**Seminarauswertung & Feedbackrunde
Peter Ruffer / Anke Mett**

anschließend

Mittagessen / Abreise

Änderungen vorbehalten!

Mahlzeiten ab:

07.30 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Vormittagskaffee

12.15 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Kaffee/Kuchen

18.15 Uhr Abendessen