

Information und Anmeldung

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

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Tagungsbeitrag liegt bei **450,00 € inklusive Verpflegung** gemäß **Programm** und **Unterkunft** im Doppelzimmer und bei **514,00 €** im Einzelzimmer. Schüler, Studenten und Auszubildende erhalten 50% Ermäßigung

Bitte überweisen Sie den Tagungsbeitrag unter Angabe der Rechnungsnummer und des Teilnehmers nach Erhalt der Rechnung.

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Verantwortlich im Bildungsforum:
Frau Dr. Ulrike Buschmeier, Geschäftsführerin

Seminarleitung:
Alisa Topp, Bildungsreferentin
Tel: 02223 / 73 – 126
Alisa.Topp@azk.de

Tagungssekretariat:
Inga Wollenschein
Tel: 02223 / 73 – 161
Inga.Wollenschein@azk.de

Erstellung des Flyers: 28.08.2023



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

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.

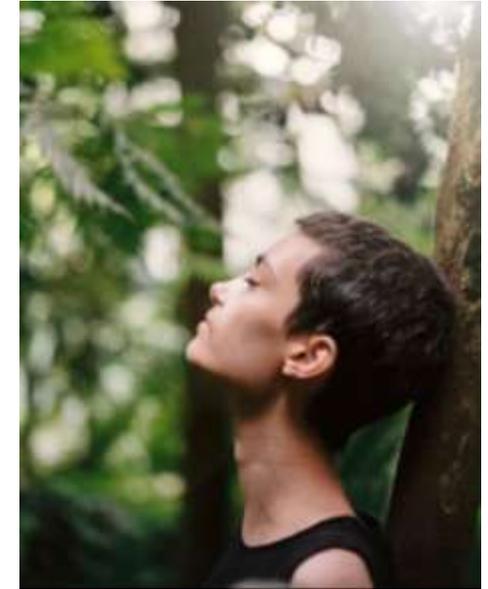
Unsere Referentin:

Nadja Cianciosi

Dipl.-Sozialpädagogin und ausgebildete systemische Beraterin

www.azk.de

Seminarprogramm



Motoki Tonn

Work Life Balance 2.0

Achtsamkeitstraining für Frauen

19. – 23. Februar 2024
Sem.-Nr.: 24.6.601.0

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

Wir alle kennen sie - die tägliche Jonglier-Show, bei der wir uns zwischen den Ansprüchen des Jobs, der Familie und unseren eigenen Erwartungen hin- und herbewegen. „Mental Load“ ist eine Realität, mit der viele von uns kämpfen. Die moderne Frau von heute ist vielseitig: Karrierefrau, Mutter, Partnerin, Freundin, Tochter - die Liste scheint endlos zu sein. Doch mit diesen verschiedenen Rollen kommen auch immense Verantwortlichkeiten und Erwartungen. Immer mehr Frauen fühlen sich überfordert und kämpfen mit dem Gefühl, nicht zu genügen. Perfektion existiert nicht. Aber wie gibt man die Kontrolle ab und integriert wieder mehr Leichtigkeit und Selbstfürsorge im Alltag?

In diesem Seminar können Sie ganz unterschiedliche Techniken ausprobieren, die Ihnen dabei helfen, den Alltagsstress zu bewältigen und Achtsamkeit in Ihr Leben zu integrieren. Sie erfahren, weshalb Frauen anders gestresst sind als Männer und wie sie sich von diesen belastenden Mustern befreien und Ihre Prioritäten neu setzen können. Viel Humor, Gelassenheit und der Austausch mit anderen stehen hier genauso im Vordergrund wie das Erlernen moderner Methoden aus Design Thinking, EMDR und vielen mehr. Auch Einblicke in die Stressbewältigung anderer Kulturen helfen Ihnen, Ihr eigenes Toolkit zu entwickeln, das Sie nach den fünf Tagen mit nach Hause nehmen. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich selbst zu stärken und Ihr volles Potenzial zu entfalten!

Herzlich willkommen in Königswinter!

Programm
Montag, 19. Februar 2024

Bis 09.00 Uhr

Anreise / Begrüßung

09.00 – 10.30 Uhr

Ankommen, strukturelles und organisatorisches, Ablaufplan Kennenlernen: „Find the fib“ Erwartungskklärung

10.45 – 12.30 Uhr

Gender & Stress: Sind Frauen anders gestresst als Männer? Neurologie der Stressbewältigung

14.00 – 15.15 Uhr

Fight, Flight, Freeze, Fawn: Warum wir auf Stress reagieren, wie wir reagieren und was den weiblichen Stress so anders macht

15.30 – 17.00 Uhr

Ikigai: Der japanische Schlüssel zum erfüllten Leben

Dienstag, 20. Februar 2024

09.00 – 10.30 Uhr

Rückblende Vortrag, offene Fragen und Punkte "Beyond Expectations": Auf der Suche nach dem eigenen Lebenssinn in einer Welt voller Erwartungen (Mental Load, Verantwortlichkeiten von Frauen, Multitasking)

10.45 – 12.30 Uhr

Wie/ Was/ Wenn- Übung & Atemübung

14.00 – 15.15 Uhr

Fixed Mind/Growth Mind: Der Schlüssel zur Entwicklung

15.30 – 17.00 Uhr

Übungen zu Fixed Mind/Growth Mind Angeleitete Meditation

Mittwoch, 21. Februar 2024

09.00 – 10.30 Uhr

Rückblende Vortrag, offene Fragen und Punkte Holistisches Konzept: Wie integriere ich Entspannung und Achtsamkeit in meinem beruflichen und privaten Leben?

10.45 – 12.30 Uhr

„Tree of Life“: Afrikanisches Konzept der Stärke Frauen in unserer Gesellschaft versus andere Kulturen

14.00 – 15.15 Uhr

Superwoman 2.0: Wie Heldengeschichten uns im Alltag stärken können (Anforderungen an Frauen im historischen und gesellschaftlichen Kontext)

15.30 – 17.00 Uhr

Timeline: Was hilft mir bei Überlastung und in Krisensituationen

Donnerstag, 23. Februar 2023

09.00 – 10.30 Uhr

Der Vagusnerv: Wie er mit Stress und Entspannung in Verbindung steht

10.45 – 12.30 Uhr

Übung zum Thema Mind-Set

14.00 – 15.15 Uhr

„IdeenExpo“: Sammlung von Stressbewältigungsmethoden für Frauen

15.30 – 17.00 Uhr

Weiterführung „IdeenExpo“ Abschluss: Testen von 1-2 Methoden

Freitag, 24. Februar 2023

09.00 – 10.30 Uhr

Rückblende Herstellung von Praxisbezug und Transfer Integration aller Methoden in ein persönliches Anti-Stress-Programm

10.45 – 12.30 Uhr

Seminarauswertung & Feedbackrunde / Abschluss-Achtsamkeitsübung zum Ausklang

Anschließend Mittagessen / Abreise

Änderungen vorbehalten!

10.30 Uhr Vormittagskaffee

12.30 Uhr Mittagessen

15.15 Uhr Nachmittagskaffee

18.00 Uhr Abendessen