caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Im Flow bleiben

Systemische Gesundheitsförderung

Die eigene Gesundheit mit den Leistungsanforderungen ideal auszubalancieren ist eine aktuelle Kernkompetenz im Berufs- und Privatleben. Ausgangspunkt der systemischen Gesundheitsförderung ist die Frage, wie Menschen es schaffen, sich unter sich permanent ändernden und sie tendenziell überfordernden Umweltbedingungen zu stabilisieren und das eigene Wohlbefinden zu sichern.

Menschen sind Experten ihrer Selbst und verfügen damit über Wissen, Handwerkszeug und Erfahrung, wie sie ihre Kräfte aufbauen und/oder stabilisieren können.

Der rote Faden des Seminars wird sein, sich die Spielräume der eigenen Lebensfreude zu erschließen, in dem Sie diese:

- auffinden;
- aktivieren;
- ankern.

Die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse helfen Ihnen, Belastungsphasen mit Gesundheitskompetenzen achtsam und präventiv entgegenzuwirken. Wir können uns fragen, wie wir unseren Gesundheitszustand selbst aktiv beeinflussen und gehen dieser Frage mit unterschiedlichen Methoden nach.

Inhalte des Seminars:

- Ankommen im Hier und Jetzt;
- Das Allerwichtigste: Ressourcen auffinden und ankern;
- Fünf Schritte der Selbstregulation;
- Peer-Coaching;
- Womit füttern Sie Ihr Gehirn?
- Transfer durch Body-to-Brain Techniken für zu Hause, im Büro und unterwegs.

Nummer

21824-033

Datum

21.03.2024

Zeit

09:30 - 17:00 Uhr

Ort

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

Zielgruppen

Mitarbeitende der ambulanten und stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Mitarbeitende der Schwangerschaftsberatung Alle fachlich Interessierten

Referent/in

Birgit Wolter
Diplom-Heilpädagogin
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG/DGSF)
Lehrende für Systemische Therapie und Beratung (DGSF)
Lehrende am Institut für Systemische Familientherapie

Teilnehmende (max.)

14

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

115.00 €

Normaler Preis für Externe

138.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass die Preise im gedruckten Programm zum Teil nicht korrekt sind. Es gelten ausschließlich die nebenstehenden Preise.

Ansprechpartner/in

Daniela Forster

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.