

## Tut gut! Resilienz in Arbeitskontexten

### Positive Selbstwirksamkeit statt Selbstoptimierung (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräV O)

Vor dem Hintergrund der sich rasant wandelnden Arbeitswelt sind Fragen rund um die Themen Zufriedenheit und Gesundheit bedeutsamer denn je. Diesen Themen nachzugehen ist für Einzelne aber auch für Teams und Organisationen zentral. Entscheidend dabei ist, der Selbstoptimierungs-Falle zu entgehen!

Die Resilienzforschung untersucht das Gedeihen unter widrigen Arbeitsbedingungen beziehungsweise einer fordernden Arbeitswelt und gibt nützliche Hinweise: Was befördert ein gutes Leben und einen nachhaltigen Umgang mit organisationalen Wirklichkeiten?

- Dimensionen beruflicher Resilienz;
- Humor als Quelle für Gesundheit und Zufriedenheit sowie
- überrasche dich selbst: die kleinen Freiheiten.

Das grundlegende Ziel dieses Seminars ist, die berufliche Reflexions- und Handlungskompetenz zu erhöhen. Durch Kennenlernen der systemischen Sichtweise sowie Erprobung von Perspektivwechsel und Interventionsmöglichkeiten werden die Teilnehmenden dazu befähigt, neue Herangehensweisen zu entwickeln, um herausfordernde Situationen zu meistern.

#### Hinweis:

Dieses Seminar richtet sich unter anderem auch an Führungskräfte und gilt ebenfalls als 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.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“.

#### Bildungsurlaub

Dieses Seminar ist als Bildungsurlaub gemäß dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG) anerkannt. Alle notwendigen Unterlagen dafür finden Sie

#### Nummer

23925-005

#### Datum

17.11.2025

18.11.2025

19.11.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Maternushaus

Kardinal-Frings-Str. 1 - 3

50668 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Kerstin Schmidt**

Diplom-Pädagogin

Systemische Therapeutin

Beraterin

Supervisorin und Institutionsberaterin (SG)

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

500.00 €

#### Normaler Preis für Externe

600.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

24