

## 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;
- anknüpfen.

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 anknüpfen;
- 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

21825-014

#### Datum

10.04.2025

#### Zeit

09:30 - 17:00 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Prälat-Boskamp-Haus, Raum 11 (1. OG)  
Georgstraße 18  
50676 Köln

#### Zielgruppen

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

#### 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

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

168.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Ansprechpartner/in

Daniela Forster

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8