



FORT- UND WEITERBILDUNGEN

Wissen. Kompetenz. Zukunft.

Gesunde Selbstführung

Kirsten von Fürstenberg

Dipl.-Soz.-Päd. (BA), Coach Coaching
& Beratung aus Geilenkirchen

Erweitern Sie Ihr Wissen zum Thema Selbstführung und Resilienz, und stärken Sie dabei Ihre innere Widerstandskraft durch gezielte Übungen.

INHALT

Krisen und Belastungen gehören zu unserem Leben dazu. Ob und wie gut wir damit umgehen können, hängt von unserer inneren Widerstandskraft, unserer Resilienz, ab. Dieser Seminartag soll Ihnen in Ihrem turbulenten Alltag Zeit zum Innehalten geben - ganz im Sinne von: Wie führe ich mich selbst, und was kann ich aus der Resilienzforschung für mich konkret mitnehmen, um mich besser für die nächsten Herausforderungen zu wappnen? Wir beschäftigen uns mit dem Thema Stress und Stressmanagement und werden uns nach einem Einblick in die Resilienzforschung die "Schlüssel" zu mehr innerer Stärke genauer ansehen: Was genau verbirgt sich hinter jedem Schlüsselfaktor, und was kann ich ganz persönlich tun, um diese Fähigkeiten bei mir weiter auszubauen? Viele hilfreiche Tipps und praktische Übungen aus dem ressourcenorientierten Coaching und Resilienztraining erwarten Sie.

TERMIN

06.05.2025 - 06.05.2025

09:00 Uhr - 16:30 Uhr

TEILNEHMERZAHL

12

KURSNUMMER

25-1.02

ORT

Caritasverband für das Bistum Aachen
e.V.

Kapitelstraße 3

52066 Aachen

www.caritas-ac.de

ZIELE

- Sie kennen die Schlüsselfaktoren zu mehr innerer Widerstandskraft.
- Sie führen eine innere Standortbestimmung Ihrer eigenen Resilienz durch.
- Sie erlernen Methoden und entwickeln Ideen zum Ausbau einer gesunden Selbstführung.

HINWEIS

Bitte bringen Sie ein internetfähiges Smartphone mit Kopfhörer zum Download einer kostenfreien App sowie eine Isomatte, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen mit.

Dieser Kurs ist als Vertiefungsschulung gemäß § 9 Satz 7 der Präventionsordnung des Bistums Aachen anerkannt.

KOSTEN

155,00 Euro

ANMELDESCHLUSS

25.03.2025

ANSPRECHPARTNERIN

Anne Garrelfs

+49 (241) 431 216

agarrelfs@caritas-ac.de

ZIELGRUPPE

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Interessierte aus allen Bereichen