

# Eine Frage der Perspektive – Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf

Kursnummer	26JP0002
Zeitraum	Do., 18.06.2026 - Fr., 19.06.2026 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	mit Übernachtung: 426,00 € (inkl. MwSt.) ohne Übernachtung: 345,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Tanja Zott
Zielgruppe	Fachkräfte öffentlicher und freier Träger der Jugendhilfe, der Kommunalen Jugendreferate, der Kindertagesbetreuung und der Eingliederungs- und Sozialhilfe

Die Fachkräfte der Sozialen Arbeit sind in ihrem beruflichen Alltag oft mit großen Herausforderungen konfrontiert. Schwierige Arbeitsbedingungen begünstigen Stress; der Fokus liegt oft auf den Dingen, die nicht so gut funktionieren. Das kostet viel Kraft. Entscheidend sind an dieser Stelle die eigene Sichtweise und der positive Umgang mit den Herausforderungen.

In dem zweitägigen Seminar lernen die Teilnehmenden, ihre eigene Achtsamkeit zu schulen. Sie reflektieren ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster und lernen, wie sie in ihrem Alltag unter anderem durch Psychohygiene praktische Verbesserungen umsetzen können. Außerdem erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich bewusst von einem Mangeldenken hin zu einer Haltung der Fülle entwickeln können.

Dies geschieht mit Hilfe von Atemübungen, Meditationen, Elementen aus dem Yoga und dem systemischen Coaching. Die Teilnehmenden werden angeregt, sich mit ihren Gefühlen, Gedanken und ihrem Körper auseinanderzusetzen, ihre Selbstwahrnehmung zu verfeinern und ihre Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Mit Hilfe von Achtsamkeit, einem bewussten Perspektivwechsel, Affirmationen und neuen Impulsen gelingt es, sich gedanklich besser auszurichten und damit auch seine Emotionen positiv zu steuern und die Resilienz zu stärken.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereit sind, die eigene „Komfortzone“ zu verlassen und aktiv an sich zu arbeiten. Fülle, Gelassenheit und Zufriedenheit werden uns nicht von außen geschenkt, wir müssen sie uns gewissermaßen erarbeiten und dafür alte Muster und Denkweisen loslassen.

## Hinweise:

Ein Teil der Übungen findet auf dem Boden statt.

Die Teilnehmenden werden gebeten, bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte mitzubringen.

Interessierte haben die Möglichkeit, sich anschließend zu dem Seminar „Stressprävention – Wirkungsvoll Kraft und Energie tanken“ (26JP0003) am 05.11. - 06.11.2026 anzumelden.

Datum	Uhrzeit	Ort
18.06.2026	10:00 - 18:00 Uhr	Schloßstraße 31, Tagungszentrum Gültstein
19.06.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Schloßstraße 31, Tagungszentrum Gültstein