

# Stressprävention – Wirkungsvoll Kraft und Energie tanken

|             |                                                                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursnummer  | 26JP0003                                                                                                                                                     |
| Zeitraum    | Do., 05.11.2026 - Fr., 06.11.2026<br>10:00 - 17:00 Uhr                                                                                                       |
| Dauer       | 2 Termine                                                                                                                                                    |
| Gebühr      | mit Übernachtung: 436,00 € (inkl. MwSt.)<br>ohne Übernachtung: 355,00 € (inkl. MwSt.)                                                                        |
| Kursleitung | Tanja Zott                                                                                                                                                   |
| Zielgruppe  | Fachkräfte öffentlicher und freier Träger der Jugendhilfe, der Kommunalen Jugendreferate, der Kindertagesbetreuung sowie der Eingliederungs- und Sozialhilfe |

Die Fachkräfte in der sozialen Arbeit sind in ihrem beruflichen Alltag oft mit unvorhersehbaren und nicht planbaren Anforderungen und Ereignissen konfrontiert. Die Herausforderungen sind oft groß, Vieles sollte parallel erledigt werden, Vieles ist wichtig – das kann zu Stress führen.

Regelmäßiger Stress kann zu chronischem Stress werden und der macht krank. Entscheidend sind jedoch die Sichtweise und der eigene 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 praktische Verbesserungen umsetzen können. Dies geschieht mit Hilfe von Atemübungen, Meditationen, verschiedenen Entspannungstechniken, 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.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereit sind, die eigene „Komfortzone“ zu verlassen und aktiv an sich zu arbeiten. Entschleunigung, innere Ruhe, 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 vorab zu dem Seminar „Alles eine Frage der Perspektive – Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit im Beruf erhalten“ (26JP0002) am 18.06. - 19.06.2026 anzumelden.

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                          |
|------------|-------------------|----------------------------------------------|
| 05.11.2026 | 10:00 - 18:00 Uhr | Schloßstraße 31,<br>Tagungszentrum Gültstein |
| 06.11.2026 | 09:00 - 17:00 Uhr | Schloßstraße 31,<br>Tagungszentrum Gültstein |