Stressprävention – Wirkungsvoll Kraft und Energie tanken

Kursnummer	27JP0003
Zeitraum	Do., 28.10.2027 - Fr., 29.10.2027 10:00 - 17:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	mit Übernachtung: 436,00 € (inkl. MwSt.) 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, eine Gymnastikmatte, eine Decke und ggf. ein Meditationskissen mitzubringen.

Datum	**Uhrzeit**	**Ort**
28.10.2027	10:00 - 18:00 Uhr	Schloßstraße 31, Tagungszentrum Gültstein
29.10.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Schloßstraße 31, Tagungszentrum Gültstein