

14.09.2020 - 17.09.2020

Die Kunst der Entschleunigung

Ein Anti-Stress-Angebot für Fachkräfte in Verbänden, sozialen Diensten und Einrichtungen

Ausgangssituation

Fachkräfte sind in ihrem beruflichen Alltag permanent gefordert: die Arbeitsdichte ist hoch, die Anforderungen wachsen stetig und werden immer vielfältiger; Gefühle permanenter innerer Anspannung gehören zu den ständigen Begleitern. Stetige Veränderungen in sozialen Organisationen sind normal und auch erwünscht - die Kehrseite davon ist der Verlust an Sicherheit und das Aufkommen von Ängsten, die, wenn es um Arbeitsplätze geht, existenziell werden. All diese Entwicklungen machen auch vor den Diensten und Einrichtungen der verbandlichen Caritas nicht halt.

Wie kann der/die Einzelne Stress bewältigen und gesund bleiben? Die Balance zwischen Arbeit und persönlichen, privaten Bedürfnissen scheint immer weiter ins Ungleichgewicht zu geraten. Stress verstärkt sich und führt zu körperlichen und/oder psychischen Beschwerden.

Die Kunst der Entschleunigung: Unser Anti-Stress-Angebot bietet eine Kombination von unterschiedlichen Wegen zur "Entschleunigung" an: Mehrere Formen von Bewegung wechseln einander ab und dienen der Entspannung: Laufen bzw. Walken sowie Yoga und Meditation. Kombiniert werden diese Einheiten mit Angeboten zur persönlichen Reflexion sowie Theorieimpulsen und Beratung zum Selbst- bzw. Stressmanagement.

Zielsetzung und Lernansatz

Die Kombination von Laufen, Walken, Biken, Yoga und Selbstmanagement-Impulsen ermöglicht Teilnehmer/-innen, "zu sich zu kommen", abzuschalten, zu regenerieren sowie neue Perspektiven für die persönliche und berufliche Zukunft zu gewinnen.

Folgende Fragen werden u.a. thematisiert:

- Wie schaffe ich es, meinen Stress auf verschiedenen Ebenen zu reduzieren und in einer für mich befriedigenden Weise damit umzugehen?
- Wie kann ich meine körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und erhöhen?
- Welche neuen Perspektiven und Lösungen kann ich für meine berufliche Rolle und Aufgaben entdecken?
- Wie schaffe ich eine bessere Balance zwischen meinen persönlichen und beruflichen Bedürfnissen und Aufgaben - meine Work Life Balance?

Arbeitsformen

Laufen, Walken, Biken mit E-Bikes - in verschiedenen Gruppen, je nach Leistungsstand und -ambitionen. Lauf- und Walkinganfänger sind ebenso willkommen wie "Profis". Eine fachkundige Leitung und Begleitung ist gewährleistet.

Yoga und Meditation - bestehend aus leicht erlernbaren Körperübungen und einer Einführung in Meditation mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen; Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Selbstmanagement-Impulse - Impulse und Beratung zum Selbst- und Stressmanagement sowie zum Umgang mit der eigenen Berufsrolle.

Termin

Beginn: Montag, 14. September 2020, 14:30 Uhr mit einem Begrüßungskaffee
Ende: Donnerstag, 17. September 2020, 12:30 Uhr mit dem Mittagessen

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühren: 590,00 €

Übernachtung OHNE Frühstück: 156,00 € für die Dauer der Veranstaltung

Verpflegung inklusive Frühstück: 183,00 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Tagessätze)

Gesamtkosten: 929,00 €

Die Preise für Übernachtung und Verpflegung richten sich nach der gültigen Preisliste des Caritas Tagungszentrums.

Die Teilnahmegebühr sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Beginn des Seminars durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt. Für Ihre Teilnahme können Sie bei uns verschiedene Fördermöglichkeiten nutzen. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de. Bitte beachten Sie, dass eine von Ihnen beantragte Förderung zunächst mit der Teilnahmegebühr verrechnet wird. Sollte diese Förderung nicht bewilligt werden, wird Ihnen der Differenzbetrag zur vollen Teilnahmegebühr nachträglich in Rechnung gestellt!

Zielgruppe:

Fachkräfte in sozialen Diensten und Einrichtungen der verbandlichen Caritas

Termin:

14.09.2020 - 17.09.2020

Kosten:

590,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und ggf. Unterkunft

Veranstaltungsort:

Caritas Tagungszentrum
Wintererstr. 17-19
79104 Freiburg
www.caritas-akademie.de/tagungszentrum

Referent(inn)en:

Hermann Krieger (Direktor der Fortbildungs-Akademie, Dipl.-Pädagoge, TZI-Diplom)

Uta Oehmke (Dipl.-Pädagogin, Diplom-Iyengar Yogalehrerin)

Ansprechpartner:

Claudia Müller (claudia.mueller@caritas.de, +49 (761) 200 1707)
Hermann Krieger (hermann.krieger@caritas.de, +49 (761) 200 1701)

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes

Veranstaltungsnummer:

S20032

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas. Sie wird vom Deutschen Caritasverband e.V., Freiburg, und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin, gefördert.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, www.fak-caritas.de
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: akademie@caritas.de

