

03.12.2025 09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Kraftquelle Achtsamkeit

Stressreduktion durch Selbstregulation

Ausgangssituation

Führungskräfte stehen heute vor hohen Anforderungen und Stress. Achtsamkeit bietet einen wertvollen Ansatz, um die eigene Resilienz zu stärken, Stress zu bewältigen und in hektischen Situationen den Überblick zu behalten.

Zielsetzung und Lernansatz

Im Online-Seminar lernen Führungskräfte, wie sie Achtsamkeit gezielt in ihren Alltag integrieren können, um stressige Situationen besser zu bewältigen und ihre innere Ruhe zu fördern. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ihre eigene Reaktionsweise auf Stressfaktoren zu reflektieren und durch Achtsamkeitstechniken eine bewusstere, selbstbestimmte und gelassener Haltung einzunehmen.

Arbeitsformen: Das Seminar setzt auf eine abwechslungsreiche Mischung aus Theorie und Praxis. Neben kurzen Inputs zu den Grundlagen und wissenschaftlichen Erkenntnissen über Achtsamkeit, werden in Kleingruppen Reflexionen angeregt und praktische Achtsamkeitsübungen durchgeführt, die eine direkte Integration in den Arbeitsalltag ermöglichen.

Inhalte:

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Aktueller Forschungsstand: Wie wirkt Achtsamkeit auf unser Verhalten und Wohlbefinden?
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstregulation und Stressreduktion
- Achtsame Haltung: Was ist zu tun, was sollte vermieden werden?

Arbeitsformen

- Kurz-Inputs zu theoretischen Grundlagen
- Kleingruppen-Reflexionen zur Vertiefung des Gelernten
- Praktische Übungen zur direkten Anwendung von Achtsamkeitstechniken

Im Anschluss an die Veranstaltung erhalten Sie eine Dokumentation mit der Präsentation sowie ggf. weiteren Unterlagen.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung einen PC/Laptop mit Kamera, Mikrofon/Lautsprecher (eingebaut oder extern) und einer aktuellen Browser-Version sowie eine stabile Internetverbindung.

Die Online-Veranstaltung wird über das Programm ZOOM durchgeführt, welches in der aktuellen Version die Datenschutzerfordernungen des Deutschen Caritasverbandes e.V. erfüllt.

Sie erhalten den Link zur Einwahl in die Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Beginn per E-Mail.

Anmeldung und Zulassung

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung nur mit einem/r Dozent:in durchzuführen oder abzusagen.

Die Teilnahmegebühr wird vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de

Zielgruppe:

Diese Fortbildung richtet sich an Führungskräfte und alle Interessierten, die mehr über Achtsamkeit lernen möchten, um besser mit Stress umzugehen und ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Termin:

03.12.2025 09:00 Uhr - 12:30 Uhr

Kosten:

130,00 €

Veranstaltungsort:

Online

Referent:innen:

Dr. Ariane Bentner (Dipl.-Pädagogin, Organisationsberaterin und Supervisorin,
Lehrende für systemische Beratung (DGSF))

Ansprechpartner:innen:

Anna Graaf (anna.graaf@caritas.de, +49 (761) 200 1717)

Sabine Fährndrich (sabine.faehndrich@caritas.de, +49 (761) 200 1709)

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S25178

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der
verbandlichen Caritas.

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

