

30.03.2027 14:30 Uhr - 12:00 Uhr

Laufend unterwegs

Selbstleitungskräfte stärken. Selbstbewusst führen

Ausgangssituation

Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung: Dieses Seminar verbindet Führungskräfteentwicklung mit bewusstem Innehalten und Gesundheit. „Laufend unterwegs“ sind Führungskräfte in ihrem beruflichen Alltag mit immer wieder neuen Herausforderungen.

„Laufend unterwegs“ sind wir im Seminar beim Walken oder Joggen. Die Bewegungseinheiten dienen der Entspannung sowie der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens.

Die thematischen Einheiten greifen den konkreten beruflichen Alltag der Führungskräfte auf und fokussieren weiterführende Fragen der Selbstleitung.

Zielsetzung und Lernansatz

Ziel des Seminars ist es, eine Balance zwischen persönlichen und beruflichen Anforderungen zu entwickeln. Die Teilnehmenden können ihre Selbstleitungskräfte nachhaltig stärken und dadurch selbstbewusster und klarer mit Anforderungen im Führungsalltag umgehen.

Das Seminar besteht aus einem durchdachten und bewährten Mix aus Input, Reflexion, Austausch, Entspannung und Bewegung.

Arbeitsformen

Laufen und Walken – in verschiedenen Gruppen je nach Erfahrung. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, lediglich Interesse an der Bewegung.

Entspannung – unterschiedliche Angebote der Entspannung (Autogenes Training, Yoga, Meditation). Sie lernen eine Auswahl an Methoden kennen und können selbst entscheiden, welche Elemente Sie in Ihren Alltag integrieren wollen.

Thematische Arbeit und persönliche Reflexion – Input, Austausch und Beratung zu Selbstleitung und Stressmanagement sowie zum Umgang mit den Herausforderungen im Alltag einer Führungskraft.

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.

Termin

Beginn: Dienstag, 30. März 2027, 14:30 Uhr mit einem Begrüßungskaffee
Ende: Freitag, 02. April 2027, 12:00 Uhr mit einem anschließenden Mittagessen

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr: 800,00 € inkl. Stadtführung und Kaminabend
Übernachtung mit Frühstück: 214,50 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Nächte)
Verpflegung: 199,50 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Tagessätze)

Gesamtkosten: 1.214,00 €

Die Tagungspauschale (Mittagessen, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Abendessen, etc.) ist mit der Anmeldung obligatorisch gebucht.

Im genannten Übernachtungspreis ist die Übernachtungssteuer der Stadt Freiburg bereits enthalten.

Die Preise richten sich nach der gültigen Preisliste des Tagungshauses, eine Preiserhöhung ist daher möglich.

Die Teilnahmegebühr sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden 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:

Führungskräfte aus der Sozialwirtschaft

Termin:

30.03.2027 14:30 Uhr - 12:00 Uhr

Kosten:

800,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und ggf. Unterkunft

Veranstaltungsort:

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

Referent:innen:

Dr. Margit Ostertag (Dipl.-Pädagogin, Supervisorin und Coach (DGSv), TZI-
Lehrbeauftragte (RCI))

Georg Grillenmeier (Supervisor, Coach, Mediator; Fachstellenleiter im IPOS der
EKHN)

Ansprechpartner:innen:

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

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

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S27002

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

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

