

29.09.2025 11:30 Uhr - 05.12.2025 13:00 Uhr

Löwenstark den Berufsalltag meistern mit der Kraft der Resilienz

Ausgangssituation

Ständiger Druck, hohe Erwartungen, wenig Pausen? Viele Fach- und Führungskräfte erleben ihren Berufsalltag als herausfordernd. Dieses Seminar stärkt Ihre individuelle Resilienz – also die innere Widerstandskraft – und hilft Ihnen, Stress frühzeitig zu erkennen und wirkungsvoll zu begegnen.

Ziele und Inhalte

In 9 interaktiven Online-Sessions à 90 Minuten lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen. Sie bekommen Impulse, wie Sie dieses Modell zur Stärkung der eigenen Resilienz nutzen können. Die Online-Sessions finden wöchentlich montags oder freitags von 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr statt.

Sie lernen

- Ihre persönlichen Stresstreiber zu identifizieren
- ein eigenes Frühwarnsystem gegen Stress zu entwickeln
- einfache Methoden zur Selbstregulation und Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft
- die sieben Säulen der Resilienz praxisnah kennen und anwenden

Zwischen den Terminen unterstützen wöchentliche Selbstlern-Einheiten (ca. 2 Stunden) den Transfer in den Berufsalltag.

Methoden

- Impulse mit Bildmaterial, Reflexionsübungen, Fragebögen
- Austausch in Breakout-Sessions
- Selbstcoaching-Übungen mit Arbeitsblättern
- Buddy-System: wöchentlicher Austausch mit einer festen Person aus der Gruppe

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.

Den Teilnehmenden wird der Link zur Einwahl in die Online-Veranstaltung rechtzeitig vor Beginn per E-Mail zugeschickt.

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 einer Dozent:in durchzuführen oder abzusagen.

Termine

Die Online-Sessions finden jeweils von 11:30 Uhr bis 13:00 Uhr via Zoom statt:

Montag, 29.09.2025

Montag, 06.10.2025

Montag, 13.10.2025

Montag, 20.10.2025

Montag, 27.10.2025

Montag, 03.11.2025

Freitag, 14.11.2025

Montag, 24.11.2025

Freitag, 05.12.2025

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:

Alle Führungskräfte und Interessierte der Handlungsfelder der Caritas

Termin:

29.09.2025 11:30 Uhr - 05.12.2025 13:00 Uhr

Kosten:

499,00 €

Veranstaltungsort:

Online

Referent:innen:

Corinna Spaeth (Dipl.-Psychologin, Geschäftsführerin der CS Consulting GmbH, Köln)

Sabine Fähndrich (Dozentin der Fortbildungs-Akademie, Dipl.-Pädagogin, TZI-Diplom)

Ansprechpartner:innen:

Claudia Müller (claudia.mueller@caritas.de, +49 (761) 200 1707)

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

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

K2025-21

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

