

Information und Anmeldung

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit dem beigefügten Anmeldeformular oder unter www.azk-csp.de → Seminare. Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Tagungsbeitrag liegt bei **480,00 €** (davon ein Drittel Institutionsbeitrag bei Seminaren über die bpb) **inklusive Verpflegung** gemäß **Programm** und **Unterkunft** im Doppelzimmer und bei **544,00 €** im Einzelzimmer. Schüler, Studenten und Auszubildende erhalten 50% Ermäßigung

Bitte überweisen Sie den Tagungsbeitrag unter Angabe der Rechnungsnummer und des Teilnehmers nach Erhalt der Rechnung.

Ansprechpartner

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Verantwortlich im Bildungsforum:

Dr. Ulrike Buschmeier, Geschäftsführerin

Seminarleitung:

Constantin Ortseifer, Bildungsreferent, 02223-73 209,
brpr@azk.de

Seminarsachbearbeitung:

Sandra Köpke, 02223-73 128, brpr@azk.de



Erstellung des Flyers: 23.01.2024

Rev.-Nr.: 6.18a.11, Freigabe: 06.02.2023

Ihr Referent:



Peter Ruffer

Mentalcoach und Achtsamkeitstrainer®,
Businesscoach

Das Seminar wird unterstützt von der Bezirksregierung Köln über das Weiterbildungsgesetz NRW

Bezirksregierung Köln



Für weitere Seminare und Informationen, besuchen Sie unsere Homepage: www.azk-csp.de

Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

www.azk.de

Seminarprogramm



Fotolia_100018984_XS-Urheber-Coloures-pic.jpg

Neue Kraft und Energie für den Alltag - Motivationstraining für Körper und Seele

Datum: 24. - 26. Juni 2024

Sem.-Nr.: 24.6.552.0

Tagungsort:
Arbeitnehmerzentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter

Sehr geehrte Damen und Herren,

*„Die Welt gehört dem,
der in ihr mit Heiterkeit
und nach hohen Zielen wandert.“*

Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882), US-amerikanischer Philosoph

Als Motivationstraining werden verschiedene Methoden des Coaching bezeichnet, die Klienten dabei helfen sollen, Ziele zu erreichen, ihre Motivation zu erhöhen und den Erfolg zu steigern. Zum Einsatz kommen verschiedene Strategien und Übungen. Beides soll die Teilnehmer eines Seminars oder Coachings dazu bringen, ihre persönliche und berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen oder Blockaden zu überwinden.

Das Seminar wird durch praktische Übungen, interaktive Diskussionen und Gruppenaktivitäten gestaltet, um eine ganzheitliche Erfahrung und nachhaltige Veränderung zu ermöglichen.

Sie werden ermutigt, offen zu kommunizieren und das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren.

Herzlich willkommen!

Constantin Ortseifer

Peter Ruffer

Änderungen vorbehalten!

Programm

Montag, 24. Juni 2024

bis 14.00 Uhr Anreise/Kaffee/Kuchen

14.00 – 14.15 Uhr

**Begrüßung / Einführung in die Thematik
Vorstellungsrunde / Erwartungen an das
Seminar**

Constantin Ortseifer

Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum

Peter Ruffer

Mentalcoach und Achtsamkeitstrainer®,
Businesscoach

14.15 – 18.15 Uhr

**Die Bedeutung von Energie und Motivation
im Alltag**

- Analyse der individuellen Bedürfnisse
- Zielsetzung für das Seminar
- Einführung in die Achtsamkeitspraxis
- Die 4 Grundpfeiler der Achtsamkeit

Peter Ruffer

18.15 Uhr Abendessen

Dienstag, 25. Juni 2024

09.00 – 12.15 Uhr und

14.00 – 18.15 Uhr

Körperliche Energie aktivieren

- Aktivierung des Kreislaufs
- Steigerung der körperlichen Vitalität
- Stress, Stressbewältigung und Entspannungstechniken
- Techniken zur Stressreduktion im Alltag

Mittwoch, 26. Juni 2024

09.00 – 12.15 Uhr und

14.00 – 18.15 Uhr

Mentale Stärkung und Stressmanagement

- Selbst Motivationstechniken
- Entwicklung einer positiven Denkweise
- Umgang mit Herausforderungen und Rückschlägen
- Meditation und Achtsamkeitsübungen

Donnerstag, 27. Juni 2024

09.00 – 12.15 Uhr und

14.00 – 18.15 Uhr

Persönliche Entwicklung und Lebensbalance

- Persönliche Ziele und Visionen
- Identifikation persönlicher Lebensziele
- Planung für die persönliche Weiterentwicklung
- Prioritäten setzen im beruflichen und privaten Leben
- Tipps für einen ausgewogenen Alltag

Freitag, 28. Juni 2024

09.00 – 12.15 Uhr

Umsetzung im Alltag und Abschluss

- Integration des Gelernten im Alltag
- Entwicklung eines individuellen Aktionsplans
- Praktische Tipps für den Transfer ins tägliche Leben

12.15 – 13.00 Uhr

Seminarauswertung & Feedbackrunde

Constantin Ortseifer, Peter Ruffer

Anschließend Mittagessen und Abreise