

# ANMELDUNG

## WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 480,00 € inklusive Verpflegung gemäß Programm sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 544,00 € im Einzelzimmer.

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

Bezirksregierung Köln



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH  
im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter  
Johannes-Albers-Allee 3  
53639 Königswinter  
Internet: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)



### Mahlzeiten im AZK ab:

07.30 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Vormittagskaffee

12.15 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Kaffee/Kuchen

18.15 Uhr Abendessen

### 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.

### SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent

### SEMINARBEGLEITUNG

Nadja Cianciosi, Dipl. Sozialpädagogin und Systemischer Coach

### ANMELDUNG UNTER:

[WWW.AZK-CSP.DE](http://WWW.AZK-CSP.DE)

### INFOS UNTER:

Patricia Ingelbach

02223-73119

[Bildungsforum@azk.de](mailto:Bildungsforum@azk.de)

Fotos: iStock/alvarez (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite) ...  
Rev.-Nr.: 6.18bc.1, Freigabe 17.01.2025



Fotolia\_49536898\_mariesacha

## Work Life Balance

Achtsamkeitstraining für Frauen zur Anwendung in Beruf und Gesellschaft

30.06.-04.07.2025

Kurs-Nr. 25.6.554.0

Tagungsort:  
Arbeitnehmer-  
Zentrum Königswinter  
Johannes-Albers-Allee 3  
53639 Königswinter





# PROGRAMM



Sehr geehrte Teilnehmerinnen!

Wir alle kennen sie – die tägliche Jonglier-Show, bei der wir uns zwischen den Ansprüchen des Jobs, der Familie und unseren eigenen Erwartungen hin- und herbewegen.

Immer mehr Frauen kämpfen in der heutigen Arbeits- und Lebensrealität mit dem Gefühl, den Anforderungen nicht zu genügen. Aber wie integriert man wieder mehr Leichtigkeit und Selbstfürsorge in Beruf und Alltag?

In diesem Seminar lernen Sie theoretische Grundlagen der Stressentstehung und -reduktion kennen. Zudem können Sie viele unterschiedliche Techniken ausprobieren, die Ihnen dabei helfen, den (Berufs-)Stress zu bewältigen, Achtsamkeit zu integrieren und somit die für ein erfolgreiches und zufriedenstellendes Leben so notwendige Work-Life-Balance herzustellen.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich selbst zu stärken und Ihr volles Potenzial im Job und im Alltag zu entfalten!

Die mit \* gekennzeichneten Seminareinheiten haben einen gesellschaftspolitischen Bildungsanteil und behandeln das Thema auch aus einer gesellschaftspolitischen Perspektive.

Herzlich willkommen in Königswinter!

Nadja Ciani

## MONTAG, 30. JUNI 2025

BIS 13 UHR

Anreise

13.00 – 13.45 UHR

**Begrüßung / Vorstellungsrunde / Erwartungen**

**Nadja Ciani**, Dipl. Sozialpädagogin und Systemischer Coach / **Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

13.45- 14.30 UHR

**Gender & Stress: Sind Frauen anders gestresst als Männer?**

14.45- 16.15 UHR

**Gleichstellung im Job versus Mental Load \***

16.30- 18.00 UHR

**Konzepte der Stressbewältigung in Job und Alltag**

Nadja Ciani

## DIENSTAG, 01. Juli 2025

09.00 – 12.15 UHR

**"Beyond Expectations": Auf der Suche nach dem eigenen Sinn in einer (Berufs-)Welt voller Erwartungen \***

13.15 – 17.45 UHR

**Übungen, Konzepte und Umsetzungsideen für Entschleunigung \***

Nadja Ciani

## MITTWOCH, 02. Juli 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Was hilft bei (beruflicher) Überlastung und in Krisensituationen?**

13.15 – 15.30 UHR

**Superwoman 2.0: Wie Heldengeschichten uns stärken können. Anforderungen an Frauen im historischen und gesellschaftlichen Kontext \***

15.45 – 17.45 UHR

**Holistisches Konzept zur Vereinbarung von Familie, Beruf und den Ansprüchen an uns selbst**

Nadja Ciani

## DONNERSTAG, 03. Juli 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Übungen und Methoden der Stressbewältigung I: Der Vagusnerv**

13.15 – 17.45 UHR

**Übungen und Methoden der Stressbewältigung II: „IdeenExpo“. Sammlung von Stressbewältigungsmethoden und mehr**

Nadja Ciani

## FREITAG, 04. JULI 2025

09.00 – 11.30 UHR

**Herstellung von Praxisbezug und Transfer / Integration aller Methoden in ein persönliches Anti-Stress-Programm**

Nadja Ciani

11.30 – 13.15 UHR

**Seminarauswertung & Feedbackrunde**

Nadja Ciani / Sebastian Rostek, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

**Anschließend Mittagessen und Abreise**

Änderungen vorbehalten!

Bitte Übungsmatte und Kopfhörer mitbringen