

ANMELDUNG

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter www.azk-csp.de -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 490,00 € inklusive Vollpension sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 554,00 € im Einzelzimmer.

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

Bezirksregierung Köln



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.



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH
im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter
Internet: www.azk-csp.de



SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent

SEMINARBEGLEITUNG

Peter Ruffer, Mentalcoach und Achtsamkeitstrainer®, Businesscoach



ANMELDUNG UNTER

Patricia Ingelbach

02223-73119

Bildungsforum@azk.de

Fotos: iStock/alvarez (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite) ...
Rev.-Nr.: 6.18b.2, Freigabe 29.10.2024



Fotolia96427941_pershkov1-3.jpg

Stressresilienz aufbauen

Gesund und produktiver leben und arbeiten in der Stressgesellschaft

13.07. - 17.07.2026
Kurs-Nr. 26.6.555.0
Arbeitnehmer-Zentrum
Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter





PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

Lebens- und Arbeitswelten werden immer komplexer und damit herausfordernder. Gleiches gilt für das gesellschaftliche und gesellschaftspolitische Umfeld. Resilienz – Ihre innere Stärke und psychische Widerstandskraft – wird also immer wichtiger. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Resilienz stärken, in Beruf, Gesellschaft und Alltag mit Belastungen und Krisen gelassener umgehen und Stress besser bewältigen. Schließlich erhalten Sie wertvolle Praxistipps, wie Sie gesünder und stressfreier durch den (Arbeits-)Alltag kommen. Lernen Sie Ihre eigenen Stärken und innere Kraft kennen.

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

Herzlich willkommen in Königswinter!

Peter Ruffer

Sebastian Rostek

MONTAG, 13. JULI 2026

Bis 14 UHR

Anreise

14.00- 14.30 UHR

Begrüßung / Einführung in die Thematik

Peter Ruffer, Referent

Sebastian Rostek, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum

14.30 – 18.15 UHR

Resilienz – Was steckt dahinter?

- Abgrenzung zur persönlichen und betrieblichen Resilienz
- Resilienz im betrieblichen Alltag
- Bedeutung von Resilienz in Zeiten ständigen gesellschaftlichen und beruflichen Wandels*

Peter Ruffer

DIENSTAG, 14. JULI 2026

09.00 – 12.15 UHR

Krisen als Störung des normalen Lebens- und Betriebsablaufs

- Entstehung
- Wahrnehmung
- Analyse der Belastung
- Krisen enthalten Aufgaben und Chancen*
- Schwierigkeiten als Herausforderung sehen

14.00 – 18.15 Uhr

Mit Stärke aus der Krisenbewältigung hervorgehen

- Das eigene Stressprofil erkennen

Peter Ruffer

MITTWOCH, 15. JULI 2026

09.00 – 12.15 UHR

Stress in Beruf, Alltag und Gesellschaft*

- Ursache: Zeiten der Veränderung, mein Kompass für bewegte Zeiten
- Wirkung
- Symptome

14.00 – 18.15 Uhr

Strategien zur Stressbewältigung

- Typische Warnsignale
- Verhaltensmuster aufbrechen
- Eigene Ressourcen stärken
- Stressausgleich schaffen

Peter Ruffer

DONNERSTAG, 16. JULI 2026

09.00 – 12.15 UHR

Toolbox

- Methoden
- Interventionen
- Stressbewältigung
- Wertschätzung und (Arbeits-) Zufriedenheit

14.00 – 18.15 Uhr

Praxis-Training

- Nutzung der eigenen Persönlichkeit / der eigenen Ausstrahlung
- Wege zu innerer Gelassenheit

Peter Ruffer

FREITAG, 17. JULI 2026

09.00 – 12.15 UHR

Transfer in Beruf, Alltag und gesellschaftspolitisches Umfeld*

12.15 – 13.00 UHR

Seminarauswertung & Feedbackrunde

Peter Ruffer /Sebastian Rostek

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!