

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 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



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

Silke Tombers, Dipl. Betriebswirtin, Mentaltrainerin (AGL), Achtsamkeitstrainerin (AGL), zertifizierte Trainerin (IHK)

ANMELDUNG UNTER:

WWW.AZK-CSP.DE

INFOS 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



Fotolia_86725278

Quellen der Kraft entdecken!

Innere Weisheit als beruflicher Wegweiser

20.10.-24.10.2025

Kurs-Nr. 25.6.565.0

Tagungsort:

Arbeitnehmer-Zentrum

Königswinter

Johannes-Albers-Allee 3

53639 Königswinter





PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress ist im beruflichen Umfeld ein ständiger Begleiter – doch er muss nicht dominieren. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die leiten und begleiten – ganz gleich in welcher Form. Er verbindet bewährte Stressbewältigungstechniken mit der Stärkung innerer Werte und persönlicher Ressourcen, um eine nachhaltige Balance zwischen beruflichen Anforderungen und innerer Stärke zu schaffen.

Dies bringt zahlreiche Vorteile für Arbeitnehmer (Reduktion von Stress im Berufsalltag, Zugang zu inneren Ressourcen) und Arbeitgeber (verbesserte Arbeitsatmosphäre, belastbare Mitarbeiter) mit sich.

Ziel ist die Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit, um langfristig Stress im Berufsalltag zu reduzieren und eine nachhaltige Balance zu schaffen.

Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre Quellen der Kraft. Erlernen Sie, wie Sie innere Weisheit als beruflichen Wegweiser nutzen können.

Herzlich willkommen in Königswinter!

Silke Tombers

Sebastian Rostek

MONTAG, 20. OKTOBER 2025

BIS 13 UHR

Anreise

13.00- 13.15 UHR

Begrüßung / Einführung in die Thematik

Silke Tombers, Dipl. Betriebswirtin, Mentaltrainerin (AGL), Achtsamkeitstrainerin (AGL), zertifizierte Trainerin (IHK) / **Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

13.15 – 14.30 UHR

Einführung in das Fight-or-Flight-Modell von Cannon und dessen Bedeutung für das Arbeitsumfeld

14.45 – 16.15 UHR

Folgen von chronischem Stress: Gesundheitliche und berufliche Auswirkungen – Wie Stress die Leistung am Arbeitsplatz beeinflusst

16.30 – 18.00 UHR

Praxis: Sofort umsetzbare Techniken zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Silke Tombers

DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Grundlagen der instrumentellen Stressbewältigung – Probleme identifizieren und lösen

Analyse des persönlichen Stressprofils

Praxis: Übungen zur Identifikation und Reduktion von Stressoren

13.15 – 15.30 UHR

Kognitive Stressbewältigung: Belastende Denkmuster erkennen und verändern

15.45 – 17.45 UHR

Praxis: Erlernte Methoden zur Stressbewältigung sammeln und ausprobieren – Techniken zur direkten Anwendung am Arbeitsplatz

Silke Tombers

MITTWOCH, 22. OKTOBER 2025

09.00– 12.15 UHR

Innere Werte als Kraftquellen – Wie diese Werte berufliche Effektivität und Entscheidungsfindung stärken

Durch Reflexion der eigenen Werte Ressourcen aktivieren, die berufliche Herausforderungen erleichtern

Praxis: Reflexion und praktische Übungen zur Stärkung von Achtsamkeit im Berufsalltag

13.15 – 15.30 UHR

Selbstreflexion: Förderung innerer Stärke – Tools zur mentalen Vorbereitung auf herausfordernde Arbeitssituationen

15.45 – 17.45 UHR

Praxis: Reflexion und Übungen zur Integration dieser Werte im beruflichen Alltag

Silke Tombers

DONNERSTAG, 23. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Werte wie Zuversicht, Lebensfreude und Maßhalten – innere Kraftquellen entdecken

Lösungsorientierte Ressourcen aktivieren – Positive Werte zur Stärkung des Arbeitsumfelds

Praxis: Reflexion und Übungen zur Integration dieser Werte – Tools zur Steigerung der Arbeitsmotivation

13.15 – 15.30 UHR

Selbstreflexion: Übung „Meine Kraftquelle“

15.45 – 17.45 UHR

Praxis: Übungen zur Vertiefung der inneren Balance im Berufsalltag und Stärkung der emotionalen Stabilität

Silke Tombers

FREITAG, 24. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Beharrlichkeit – das Gelernte beständig in die Praxis bringen

Individuelle Mottoziele für den beruflichen Erfolg entwickeln – Anker für die berufliche Weiterentwicklung setzen

12.15 – 13.00 UHR

Seminarauswertung & Feedbackrunde

Silke Tombers / Sebastian Rostek

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!