

Fortbildung

02.03.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

CARIMENTAL — Mentale Gesundheit. Für mehr Resilienz im Alltag (Basismodul)

In diesem Seminar lernen Sie wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen nutzen und wirkungsvoll einsetzen können und wie Sie durch kurze Pausen und Übungen negative Verhaltens- und Denkmuster unterbrechen können — um dann mit mehr Energie Ihre mentale Gesundheit selbst in die Hand nehmen zu können.

"Abwechslungsreich, kurzweilig, guter Wechsel von Praxis & Theorie" ~ Julia Sydow

Ziele

- Sie erwerben theoretisches und praktisches Wissen zu den Themen mentale Gesundheit, Resilienz und Stressreduktion
- Sie bekommen Impulse, Ideen, Inspiration im Umgang mit Ihren Belastungen und Gesundheitsthemen
- Sie sensibilisieren Ihre Wahrnehmung für körperliche Signale
- Sie erleben den Nutzen von einfachen Bewegungen
- Sie lernen Möglichkeiten kennen wie Übungen, Strategien, Ressourcen und deren positive gesundheitliche Wirkung selbstverständlicher Teil des beruflichen Alltags werden können

Inhalt und Ablauf

Über verschiedene Metamodelle tauchen wir in das Thema Mentale Gesundheit/ Resilienz ein. Anhand der Resilienzschlüssel lernen Sie Ihre persönlichen Ressourcen im Umgang mit Belastungen genauer kennen. Durch Reflexion und Austausch erweitern Sie Strategien und Fähigkeiten, um Herausforderungen und Stress in Alltag und Beruf wirkungsvoll begegnen zu können. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen sensibilisieren Sie Ihre Stresswahrnehmung. So lernen Sie, wie Sie mit leicht umzusetzenden Atem- und Bewegungsübungen positiv auf Ihre Gesundheitsthemen einwirken können. Gemeinsam erarbeiten wir individuelle Möglichkeiten wie eine Umsetzung im Alltag gelingen kann.

Kontext

Oft ist der Arbeitsalltag geprägt von zu vielen Belastungen und Stress. Das Wohlbefinden bleibt dabei häufig auf der Strecke und die Auswirkungen sind auch über die Arbeit hinaus noch bemerkbar. In diesem Seminar lernen Sie wie Sie Ihre persönlichen Ressourcen nutzen und wirkungsvoll einsetzen können und wie Sie

durch kurze Pausen und Übungen negative Verhaltens- und Denkmuster unterbrechen können — um dann mit mehr Energie Ihre mentale Gesundheit selbst in die Hand nehmen zu können.

Hinweis

Bitte in bequemer Kleidung und in bequemen Schuhen kommen.

Zielgruppe:

Für alle Mitarbeitenden des Caritasverbands für Stuttgart e.V. (intern)

Termin:

02.03.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Kosten:

Kostenfrei für CVS MA

Veranstaltungsort:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart
Schwabstrasse 57
70197 Stuttgart

Referent(inn)en:

Sonja Paul (Sport- und Gymnastiklehrerin, Ergotherapeutin, Faszien Therapeutin, Resilienz-Trainerin, MH® Kinaesthetictrainerin)

Ansprechpartner:

Athina Boumpoulentra (bildungszentrum@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 17)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

055/2027BQ