

Fortbildung

10.06.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

CARIMENTAL - Mentale Gesundheit. Für mehr Resilienz im Alltag

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

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 Resilienz Schlüssel lernen sie Ihre persönlichen Ressourcen im Umgang mit Belastungen genauer kennen.

Durch Reflektieren 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 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 oft auf der Strecke und die Auswirkungen sind auch über die Arbeit 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 tragen Sie am Seminartag bequeme Bekleidung und Schuhe.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeitenden des CVS, die auf der Suche nach mehr Resilienz im Alltag sind

Termin:

10.06.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Referent(inn)en:

Sonja Paul (MH® Kinaesthetictrainerin/ Quintcoach)

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

097/2026BQ