

Fortbildung

06.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Raus aus der Überlastungsfalle. Mental Load reduzieren mit Impulsen aus dem ZRM®

Mental Load betrifft viele Mitarbeitende im Arbeits- und Privatleben: Ständige Unsichtbarkeit von Organisations- und Kümmeraufgaben führt oft zu Überlastung. Neben dem Abbau und dem Teilen zu vieler Verantwortungen ist hier auch die Ausrichtung und Stärkung der eigenen Ressourcen sinnvoll.

Ziele

- Sie identifizieren Ihre versteckten Aufgaben und Verantwortungen und machen diese sichtbar.
 - Sie entwickeln ein persönliches Leitmotiv mit Impulsen aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®).
 - Sie finden einfache Routinen, die Ihnen helfen, Grenzen zu wahren und Ihre Energie langfristig zu erhalten.
-

Inhalt und Ablauf

Sie erhalten eine Einführung ins Thema und machen eigene Belastungen sichtbar. Mit Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) entwickeln Sie entlastende Motto-Ziele und reflektieren Ihre Ressourcen. Sie planen konkrete, alltagsnahe Schritte für mehr Balance und Selbstfürsorge im Caritas-Alltag. Das Seminar bietet Raum für Austausch, Einzelarbeit und praktische Übungen - damit Sie künftig Ihre Grenzen besser wahrnehmen und aktiv eigene Kraftquellen nutzen können.

Kontext

Mental Load betrifft viele Mitarbeitende im Arbeits- und Privatleben: Ständige Unsichtbarkeit von Organisations- und Kümmeraufgaben führt oft zu Überlastung. Neben dem Abbau und dem Teilen zu vieler Verantwortungen ist hier auch die Ausrichtung und Stärkung der eigenen Ressourcen sinnvoll. Letzteres ist der Schwerpunkt des praxisnahen Seminartages.

Zielgruppe:

Offen für alle (BQ für alle Mitarbeitende des CVS)

Termin:

06.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

Normalpreis 290€
für CVS-MA BQ

Referent(inn)en:

Ricarda Gregori (Systemische Beraterin, Trainerin, Coach)

Ansprechpartner:

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 13)
Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

107/2026BQ