

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



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



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.

SEMINARLEITUNG

Sebastian Rostek, Bildungsreferent

SEMINARBEGLEITUNG

Nadja Cianciosi, Dipl. Sozialpädagogin und Systemischer Coach

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.: 6.18bc.1, Freigabe 17.01.2025



Fotolia_49536898_mariesacha

Work Life Balance

Achtsamkeitstraining für Frauen

30.06.-04.07.2025

Kurs-Nr. 25.6.554.0

Tagungsort:

Arbeitnehmer-
Zentrum Königswinter
Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter





PROGRAMM



Sehr geehrte Teilnehmerinnen!

Wir alle kennen sie – die tägliche Jonglier-Show, bei der wir uns zwischen den Ansprüchen des Jobs, der Familie und unseren eigenen Erwartungen hin- und herbewegen.

Immer mehr Frauen kämpfen in der heutigen Arbeits- und Lebensrealität mit dem Gefühl, den Anforderungen nicht zu genügen. Aber wie integriert man wieder mehr Leichtigkeit und Selbstfürsorge in Beruf und Alltag?

In diesem Seminar lernen Sie theoretische Grundlagen der Stressentstehung und -reduktion kennen. Zudem können Sie viele unterschiedliche Techniken ausprobieren, die Ihnen dabei helfen, den (Berufs-)Stress zu bewältigen, Achtsamkeit zu integrieren und somit die für ein erfolgreiches und zufriedenstellendes Leben so notwendige Work-Life-Balance herzustellen.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich selbst zu stärken und Ihr volles Potenzial im Job und im Alltag zu entfalten!

Herzlich willkommen in Königswinter!

Nadja Cianciosi

MONTAG, 30. JUNI 2025

BIS 13 UHR

Anreise

13.00 – 13.45 UHR

Begrüßung / Vorstellungsrunde / Erwartungen

Nadja Cianciosi, Dipl. Sozialpädagogin und Systemischer Coach / **Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

13.45- 14.30 UHR

Gender & Stress: Sind Frauen anders gestresst als Männer?

14.45- 16.15 UHR

Gleichstellung im Job versus Mental Load

16.30- 18.00 UHR

Konzepte der Stressbewältigung in Job und Alltag

Nadja Cianciosi

DIENSTAG, 01. Juli 2025

09.00 – 12.15 UHR

"Beyond Expectations": Auf der Suche nach dem eigenen Sinn in einer (Berufs-)Welt voller Erwartungen

13.15 – 17.45 UHR

Übungen, Konzepte und Umsetzungsideen für Entschleunigung

Nadja Cianciosi

MITTWOCH, 02. Juli 2025

09.00 – 12.15 UHR

Was hilft bei (beruflicher) Überlastung und in Krisensituationen?

13.15 – 15.30 UHR

Superwoman 2.0: Wie Heldengeschichten uns stärken können. Anforderungen an Frauen im historischen und gesellschaftlichen Kontext

15.45 – 17.45 UHR

Holistisches Konzept zur Vereinbarung von Familie, Beruf und den Ansprüchen an uns selbst

Nadja Cianciosi

DONNERSTAG, 03. Juli 2025

09.00 – 12.15 UHR

Übungen und Methoden der Stressbewältigung I: Der Vagusnerv

13.15 – 17.45 UHR

Übungen und Methoden der Stressbewältigung II: „IdeenExpo“. Sammlung von Stressbewältigungsmethoden und mehr

Nadja Cianciosi

FREITAG, 04. JULI 2025

09.00 – 11.30 UHR

Herstellung von Praxisbezug und Transfer / Integration aller Methoden in ein persönliches Anti-Stress-Programm

Nadja Cianciosi

11.30 – 13.00 UHR

Seminarauswertung & Feedbackrunde

Nadja Cianciosi / Sebastian Rostek, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!

Bitte Übungsmatte und Kopfhörer mitbringen