

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 Vollpension 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

Peter Ruffer, Mentalcoach und Achtsamkeitstrainer®, Businesscoach



ANMELDUNG 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



Fotolia96427941_pershkov1-3.jpg

Stressresilienz aufbauen

Gesund und produktiver leben und arbeiten in der Stressgesellschaft

17.11. - 21.11. 2025

Kurs-Nr. 25.6.562

Arbeitnehmer-Zentrum
Königswinter

Johannes-Albers-Allee 3
53639 Königswinter





PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

Lebens- und Arbeitswelten werden immer komplexer und damit herausfordernder. Resilienz – Ihre innere Stärke und psychische Widerstandskraft – wird also immer wichtiger. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Resilienz stärken, mit Belastungen und Krisen gelassener umgehen und Stress besser bewältigen. Schließlich erhalten Sie wertvolle Praxistipps, wie Sie gesünder und stressfreier durch den (Arbeits-)Alltag kommen. Lernen Sie Ihre eigenen Stärken und innere Kraft kennen.

Herzlich willkommen in Königswinter!

Peter Ruffer

Sebastian Rostek

MONTAG, 17. NOVEMBER 2025

BIS 14 UHR

Anreise / Kaffee / Kuchen

14.00- 14.30 UHR

Begrüßung / Einführung in die Thematik

Peter Ruffer, Referent

Sebastian Rostek, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum

14.30 – 18.15 UHR

Resilienz – Was steckt dahinter?

- Abgrenzung zur persönlichen und betrieblichen Resilienz
- Resilienz im betrieblichen Alltag

- Bedeutung von Resilienz in Zeiten ständigen Wandels

Peter Ruffer

DIENSTAG, 18. NOVEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Krisen als Störung des normalen Lebens- und Betriebsablaufs

- Entstehung
- Wahrnehmung
- Analyse der Belastung
- Krisen enthalten Aufgaben und Chancen
- Schwierigkeiten als Herausforderung sehen

14.00 – 18.15 Uhr

Mit Stärke aus der Krisenbewältigung hervorgehen

- Das eigene Stressprofil erkennen

Peter Ruffer

MITTWOCH, 19. NOVEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Stress im Beruf und im Alltag

- Ursache: Zeiten der Veränderung, mein Kompass für bewegte Zeiten
- Wirkung
- Symptome

14.00 – 18.15 Uhr

Strategien zur Stressbewältigung

- Typische Warnsignale
- Verhaltensmuster aufbrechen
- Eigene Ressourcen stärken
- Stressausgleich schaffen

Peter Ruffer

DONNERSTAG, 20. NOVEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Toolbox

- Methoden
- Interventionen
- Stressbewältigung
- Wertschätzung und (Arbeits-) Zufriedenheit

14.00 – 18.15 Uhr

Praxis-Training

- Nutzung der eigenen Persönlichkeit / der eigenen Ausstrahlung
- Wege zu innerer Gelassenheit

Peter Ruffer

FREITAG, 21. NOVEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Transfer in den Alltag

12.15 – 13.00 UHR

Seminarauswertung & Feedbackrunde

Peter Ruffer /Sebastian Rostek

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!