

*Workshop
in Zusammenarbeit mit dem
Institut LernGesundheit*

Stark im Stress Über den Umgang mit Belastungssituationen

8. bis 9. März 2019 (Fr.-Sa.)
Thomas-Morus-Akademie/
Kardinal-Schulte-Haus, Bensberg

Einladung

Stress und negative Emotionen gehören – genau wie positive Gefühle auch – zum Alltag. Jeder Stress löst eine Anpassungsreaktion des Organismus aus, die den Menschen dazu befähigt, die Anforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens zu meistern. Kurzfristige Stressreaktionen sind meistens hilfreich bzw. unproblematisch.

Gesundheitlich problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird. Stress und unangenehme Gefühle führen dann häufig zu Überlastungen und Erschöpfung. Es treten Symptome wie Gereiztheit, innere Anspannung und Unruhe, Schlafstörungen, Leistungsabfall, Müdigkeit und Erschöpfung, Verlust von Freude und Humor und vieles mehr auf. Sie nehmen die Freude am Beruf und beeinträchtigen nicht selten auch das Privatleben.

Das Training Stark im Stress (SIS) vermittelt einen wirksamen Überlastungsschutz. Im Workshop erlernen Sie auf unterhaltsame Weise wesentliche (neuro-)psychologische Hintergründe des Stressgeschehens, so dass Sie mögliche „Stellschrauben“ erkennen.

Nach dieser Präsenzveranstaltung haben Sie die Möglichkeit, über einen eigenen Trainings-Account online weiter zu trainieren (www.training-sis.de). In dem Online-Training erwarten Sie Übungen und Informationsvideos. Zusätzlich erhalten Sie über die Trainings-App zwei Übungsimpulse pro Tag, damit Sie Gelerntes in Ihrem Alltag verankern können.

Zu diesem Workshopangebot laden wir Sie herzlich nach Bensberg ein.

Andreas Würbel
Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Programm

Themen

- Regeneration fördern
- Ressourcen fördern
- Resilienz stärken
- Emotionsregulation

Vorab besteht die Möglichkeit über ein Online-Forum inhaltliche Wünsche für den Workshop zu formulieren.

Ziele des Workshops

- Positive Emotionen leichter wahrnehmen und abrufbar machen
- Regenerationsverhalten überdenken und ggf. anpassen
- Eigene „Stressverstärker“ kennenlernen und entschärfen
- In unveränderbaren Situationen einen Schalter im Inneren haben, d.h. über Emotionsregulation besser und den eigenen Zielen dienlich mit solchen Situationen umgehen

Methoden

- Gruppenarbeit
- Gespräche
- Übungen nach dem Grundsatz „learning by doing“
- Selbstreflexion

Hinweise

Zielgruppe

Diese Veranstaltung richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer, Sonderpädagogen und Sonderpädagoginnen sowie pädagogisches Personal der Grundschule und der Sekundarstufe. Der Workshop ist jedoch genauso für weitere Interessierte geeignet und geöffnet.

Veranstaltungsdauer

Beginn: Freitag 8. März 2019,
15.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Ende: Samstag, 9. März 2019,
9.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Feste Zeiten

Frühstück	8.00 Uhr
Mittagessen	12.00 Uhr
Abendessen	18.30 Uhr
Kaffeepausen	nach Vereinbarung

Referentin

- Laura Jordaan,
Sozial- und Organisationspsychologin,
Trainerin am Institut LernGesundheit, Köln

Leitung

- Andreas Würbel,
Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Veranstalter

Thomas-Morus-Akademie Bensberg,
Katholische Akademie im Erzbistum Köln

Tagungsort

Thomas-Morus-Akademie Bensberg/Kardinal-Schulte-Haus, Overather Straße 51-53, 51429 Bergisch Gladbach, Telefon 0 22 04 - 40 80

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Für Übernachtungsgäste stehen die Zimmer in der Regel von 15.00 Uhr am Anreisetag bis 10.00 Uhr am Abreisetag zur Verfügung.

Kostenbeitrag

- 155,00 € – Tagungsbeitrag, Materialien, Mineralwasser im Tagungsraum, Verpflegung und Übernachtung.
- 140,00 € – Tagungsbeitrag, Materialien, Mineralwasser im Tagungsraum und Verpflegung, aber ohne Übernachtung/Frühstück.

Anmeldung und Zahlungsverfahren

Ihre Anmeldung, mit der Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzverordnung der Akademie anerkennen, nehmen wir gern online über die Internetseite der Akademie und auch per E-Mail, Telefax oder Post entgegen:

Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Overather Straße 51-53
51429 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04 - 40 84 72
Telefax 0 22 04 - 40 84 20
akademie@tma-bensberg.de
www.tma-bensberg.de

Wenn Sie die Online-Anmeldung über den Veranstaltungshinweis auf unserer Internetseite nutzen, erfolgt die Bezahlung des Teilnehmerbeitrags per Kreditkarte oder im SEPA-Lastschriftverfahren und Sie erhalten automatisch und umgehend eine Anmeldebestätigung mit Rechnung.

Bei einer Anmeldung per E-Mail erhalten Sie eine Eingangsbestätigung und ebenso wie bei der Anmeldung per Post oder Fax innerhalb einer Woche die Anmeldebestätigung mit Rechnung. Die Zahlung wird dann im SEPA-Lastschriftverfahren vorgenommen. Wir bitten bei Ihrer Anmeldung um die notwendigen Angaben (IBAN) und um die Erteilung eines „SEPA-Lastschrift-Mandats“. Der Kostenbeitrag wird innerhalb von zehn Tagen nach Bestätigung von Ihrem Konto abgebucht.

Sie können der künftigen Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten entsprechend den gesetzlichen Vorgaben jederzeit widersprechen.

Rücktrittsbedingungen

Bei Stornierung bis 28 Tage vor Tagungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 40,00 € erhoben. Wird die Anmeldung danach zurückgezogen, werden 80,00 € berechnet. Bei einer Absage ab 14 Tage vor Tagungsbeginn oder Nichterscheinen wird der volle Teilnehmerbetrag berechnet. Sie haben jederzeit die kostenfreie Möglichkeit, eine(n) Ersatzteilnehmer(in) zu benennen. Der im Fall einer Online-Anmeldung mit Bezahlvorgang entrichtete Kostenbeitrag wird abzgl. eventuell anfallender Stornierungsgebühren innerhalb von 10 Tagen entsprechend dem gewählten Zahlverfahren zurück bezahlt.

Bürozeiten der Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Montag bis Freitag 8.00 bis 17.00 Uhr

Planung und Koordination

Andreas Würbel, Referent,
Thomas-Morus-Akademie Bensberg

Wegbeschreibung

Detaillierte Hinweise, wie Sie mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zur Akademie gelangen können, erhalten Sie unter: <https://tma-bensberg.de/kontakt/>