

# ANMELDUNG

## WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter [www.azk-csp.de](http://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](http://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

Silke Tombers, Dipl. Betriebswirtin, Mentaltrainerin (AGL), Achtsamkeitstrainerin (AGL), zertifizierte Traineeerin (IHK)

### ANMELDUNG UNTER:

[WWW.AZK-CSP.DE](http://WWW.AZK-CSP.DE)

### INFOS UNTER:

Patricia Ingelbach

02223-73119

[bildungsforum@azk.de](mailto:bildungsforum@azk.de)

Fotos: iStock/alvarez (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite) ...  
Rev.-Nr.: 6.18b.2, Freigabe 29.10.2024



Fotolia\_86725278

## Quellen der Kraft entdecken!

Innere Weisheit als beruflicher Wegweiser

20.10.-24.10.2025

Kurs-Nr. 25.6.565.0

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





# PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

Stress ist im beruflichen Umfeld ein ständiger Begleiter – doch er muss nicht dominieren. Dieser Bildungsurlaub verbindet bewährte Stressbewältigungstechniken mit der Stärkung innerer Werte und persönlicher Ressourcen, um eine nachhaltige Balance zwischen beruflichen Anforderungen und innerer Stärke zu schaffen.

Dies bringt zahlreiche Vorteile für Arbeitnehmer (Reduktion von Stress im Arbeitsalltag, Zugang zu inneren Ressourcen) und Arbeitgeber (verbesserte Arbeitsatmosphäre, belastbare Mitarbeiter) mit sich.

Ziel ist die Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit, um langfristig Stress im Berufsalltag zu reduzieren und eine nachhaltige Balance zu schaffen.

Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre Quellen der Kraft. Erlernen Sie, wie Sie innere Weisheit als beruflichen Wegweiser nutzen können.

Herzlich willkommen in Königswinter!

Silke Tombers

Sebastian Rostek

## MONTAG, 20. OKTOBER 2025

BIS 13 UHR

Anreise

13.00- 13.15 UHR

### **Begrüßung / Einführung in die Thematik**

**Silke Tombers**, Dipl. Betriebswirtin, Mentaltrainerin (AGL), Achtsamkeitstrainerin (AGL), zertifizierte Trainerin (IHK) / **Sebastian Rostek**, Bildungsreferent Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

13.15 – 14.30 UHR

**Einführung in das Fight-or-Flight-Modell von Cannon und dessen Bedeutung für das Arbeitsumfeld**

14.45 – 16.15 UHR

**Folgen von chronischem Stress: Gesundheitliche und berufliche Auswirkungen – Wie Stress die Leistung am Arbeitsplatz beeinflusst**

16.30 – 18.00 UHR

**Praxis: Sofort umsetzbare Techniken zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz**  
**Silke Tombers**

## DIENSTAG, 21. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Grundlagen der instrumentellen Stressbewältigung – Probleme identifizieren und lösen**

**Analyse des persönlichen Stressprofils**

**Praxis: Übungen zur Identifikation und Reduktion von Stressoren**

13.15 – 15.30 UHR

**Kognitive Stressbewältigung: Belastende Denkmuster erkennen und verändern**

15.45 – 17.45 UHR

**Praxis: Erlernte Methoden zur Stressbewältigung sammeln und ausprobieren – Techniken zur direkten Anwendung am Arbeitsplatz**  
**Silke Tombers**

## MITTWOCH, 22. OKTOBER 2025

09.00– 12.15 UHR

**Innere Werte als Kraftquellen – Wie diese Werte berufliche Effektivität und Entscheidungsfindung stärken**

**Durch Reflexion der eigenen Werte Ressourcen aktivieren, die berufliche Herausforderungen erleichtern**

**Praxis: Reflexion und praktische Übungen zur Stärkung von Achtsamkeit im Berufsalltag**

13.15 – 15.30 UHR

**Selbstreflexion: Förderung innerer Stärke – Tools zur mentalen Vorbereitung auf herausfordernde Arbeitssituationen**

15.45 – 17.45 UHR

**Praxis: Reflexion und Übungen zur Integration dieser Werte im beruflichen Alltag**  
**Silke Tombers**

## DONNERSTAG, 23. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Innere Werte wie Lebensfreude und Zuversicht im beruflichen Alltag stärken – Wie diese Werte zu einer positiven Arbeitsatmosphäre und Motivation beitragen**

**Lösungsorientierte Ressourcen aktivieren – Positive Werte zur Stärkung des Arbeitsumfelds**

**Praxis: Reflexion und Übungen zur Integration dieser Werte – Tools zur Steigerung der Arbeitsmotivation**

13.15 – 15.30 UHR

**Selbstreflexion: Übung „Meine Kraftquelle“**

15.45 – 17.45 UHR

**Praxis: Übungen zur Vertiefung der inneren Balance im Berufsalltag und Stärkung der emotionalen Stabilität**  
**Silke Tombers**

## FREITAG, 24. OKTOBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

**Anleitung zu eigenständig durchführbaren Übungen: Stressabbau und Konzentrationssteigerung im Berufsalltag**

**Individuelle Mottoziele für den beruflichen Erfolg entwickeln – Anker für die berufliche Weiterentwicklung setzen**

12.15 – 13.00 UHR

**Seminarbewertung & Feedbackrunde**  
**Silke Tombers / Sebastian Rostek**  
**Anschließend Mittagessen und Abreise**

Änderungen vorbehalten!