

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

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

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.: 6.18b.2, Freigabe 29.10.2024



Fotolia#96427941_pershkov

Gelassen und fokussiert

Neue Energie in Beruf und Alltag

08.12.-12.12.25

Kurs-Nr. 25.6.566.0

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





PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

Herausforderungen in Beruf, Partnerschaft und Familie scheinen uns Energie zu rauben. Aktivieren Sie deshalb Ihre eigene psychische Antriebskraft wieder: Ihre Motivation. Mit Motivation bekommen Sie wieder Lust, ins Tun zu kommen. Motivation hilft Ihnen, in Job und Leben Ziele zu erreichen, berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Blockaden zu überwinden. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre Bedürfnisse erkennen und wie Achtsamkeit Ihnen dabei behilflich sein kann. Erfahren Sie, mit welchen Tools Sie sich selbst nachhaltig motivieren können und so Energie wiedergewinnen.

Das Seminar wird durch praktische Übungen, interaktive Diskussionen und Gruppenaktivitäten gestaltet, um eine ganzheitliche Erfahrung und nachhaltige Veränderung zu ermöglichen. Sie werden ermutigt, offen zu kommunizieren und das Gelernte in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren. Schaffen Sie mit uns nicht nur Bewusstsein, sondern entwickeln Sie konkrete Techniken, die langfristig im Arbeitsalltag wirken!

Herzlich willkommen

Silke Tombers

Sebastian Rostek

MONTAG, 08. DEZEMBER 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 – 16.15 UHR

Einführung in die Achtsamkeitspraxis

16.30 – 18.00 UHR

Die 7 Säulen der Achtsamkeit und ihr Nutzen im Arbeitsalltag

Silke Tombers

DIENSTAG, 09. DEZEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Achtsamkeit: Aufbau einer ganzheitlichen Praxis

Erkenntnisse der Hirnforschung zur Stressreduktion und Fokussteigerung

13.15 – 15.30 UHR

Umgang mit schwierigen Emotionen und chronischen Belastungen insbesondere in der Arbeitswelt

15.45 – 17.45 UHR

Entwickeln achtsamer Ernährungsgewohnheiten – Auswirkungen auf Energie und Leistung in Beruf und Alltag

Silke Tombers

MITTWOCH, 10. DEZEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Selbstfürsorge als Basis für Arbeitsleistung und Wohlbefinden

Praktische Übungen für berufliche Situationen

13.15 – 15.30 UHR

Stress verstehen: Ursachen und Folgen analysieren

15.45 – 17.45 UHR

Stressprofil erstellen und erste Lösungsansätze entwickeln

Silke Tombers

DONNERSTAG, 11. DEZEMBER 2025

09.00– 12.15 UHR

Instrumentelle Stressbewältigung im Berufsalltag: Werkzeuge und Strategien

13.15 – 15.30 UHR

Kognitive Stressbewältigung: Negative Denkmuster erkennen und umkehren

15.45 – 17.45 UHR

Fortsetzung: Kognitive Stressbewältigung: Negative Denkmuster erkennen und umkehren
Silke Tombers

FREITAG, 12. DEZEMBER 2025

09.00 – 12.15 UHR

Fallstudie „Führungskraft im Stress“: Praktische Anwendungen im Beruf

Persönlicher Aktionsplan: Wie setze ich die Erkenntnisse in meinem Job um?

Silke Tombers

12.15 – 13.00 UHR

Seminarauswertung & Feedbackrunde
Silke Tombers / Sebastian Rostek

Anschließend Mittagessen und Abreise

Änderungen vorbehalten!