

# 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 Trainerin (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#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!