

Fortbildung

11.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Komm in den Flow!

Raus aus der Anstrengung, rein in die Zufriedenheit

Oft sind wir mit Leib und Seele unterwegs im Beruf: Wir reagieren flexibel auf Unvorhergesehenes, wir gestalten unser Arbeits-Jahr abwechslungsreich mit guten Ideen und Elan. Manchmal wird es zu stressig und wir strengen uns sehr an. Die komplexen Anforderungen führen dazu, dass wir uns verlieren und auch nur noch wenige Dinge tun, durch die wir Kraft tanken.

Dieser Fortbildungstag verschafft Zeit und Ruhe zum Innehalten: Sie sind eingeladen, Ihren Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die durch Stress entstehen, nachzuspüren. Was gibt Kraft, und was sind sogenannte "Krafräuber"? Wie reagieren Sie persönlich auf Stress und wie können Sie sich im Team gegenseitig unterstützen, wenn Stress aufkommt? Wie können Sie gut auf Ihre Gesundheit achten und gleichzeitig auch die anderen im Team im Blick behalten? Wie kann ein kollegialer Zusammenhalt gelingen?

Neben inhaltlichen und reflexiven Inputs sorgen Bewegung, Musik, Meditation und Entspannung an diesem Fortbildungstag dafür, dass Sie Kraft schöpfen, Abstand gewinnen und neue Handlungsspielräume für Ihren Alltag und Beruf entdecken.

Am Ende der Fortbildung

- kennen Sie die Bedeutung von Stressregulierung für unser Nervensystem
- haben Sie Kenntnis über den Umgang mit Stress und Methoden der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung
- kennen Sie praktische Übungen, die im Alltag helfen, Stress zu unterbrechen, und wissen Sie diese anzuwenden

Referentin: Sibylle Kiegeland

Termin: 11.11.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00

geplanter Ort: Spectrum Kirche, Schärdinger Straße 6, 94032 Passau

Kursgebühr: 169 Euro inkl. Verpflegung

Hinzu kommen 19% MwSt. auf den Verpflegungsanteil bei Teilnehmer:innen, die nicht dem DiCV Passau angehören.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit, sowie Schreib- und Malzeug.

für Alle interessierten Mitarbeiter:innen

In Kooperation mit der KEB (KEB im Bistum Passau e.V.)

Zielgruppe:

Termin:

11.11.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Spectrum Kirche
Schärdinger Str. 6
94032 Passau
www.spectrumkirche.de

Ansprechpartner:

Christina Machleid-Loibl (Christina.machleid-loibl@caritas-passau.de, (0851) 392-119)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Passau e. V., Fachbereich Allgemeine
Kompetenzbildung und -entwicklung Abteilung Bildung

Veranstaltungsnummer:

SK26-07