

Fortbildung

03.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Besser in Balance bleiben

Stress reduzieren und Alltagsbelastungen konstruktiv managen

Wohin man auch hört, fühlen sich Menschen gestresst, genervt und überlastet. Oft in privaten Rollen, doch natürlich meist im beruflichen Kontext, der ja überwiegend voller fremdbestimmter Herausforderungen ist. Doch stimmt das so wirklich und machen wir - als Menschen, die mit und für Menschen arbeiten - denn überhaupt genügend für unsere Belastbarkeit?

Nach diesem Seminar gelingt Ihnen Belastungsmanagement jedenfalls besser: Statt sich durch eigene hohe Ansprüche auszupowern und von vermeintlichen Erwartungen anderer unter Druck setzen zu lassen, bleiben Sie in Zukunft "ganz professionell" - wenn Sie es wollen!

Durch die Teilnahme am Seminar

- erhalten Sie den Durchblick, wo Ihre Dysbalancen überhaupt herkommen,
- werden Sie sich und niemanden sonst als "Verursacherin, als Verursacher" begreifen,
- haben Sie zukünftig die Kontrolle über Tankstellen und Energiefresser,
- lassen Sie sich nicht mehr vom eigenen oder fremden Glaubenssätzen steuern oder von herausfordernden Situationen in die Enge treiben,
- erweitern Sie im wahrsten Sinne Ihren Lebenshorizont, um gesund leistungsfähig zu bleiben.

Zielgruppe:

Termin:

03.03.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

95 Euro

85 Euro für kath. Kindertageseinrichtungen im Bistum Eichstätt

Veranstaltungsort:

Online-Seminar

Referent(inn)en:

Andrea Baumgartl-Krabec (Dipl.-Kffr. Wirtschaftspsychologie, Marketing und Kommunikation, Psychologische Managementtrainerin, ECA-Coach, Psychotherapeutische Heilpraktikerin HPG, Erlangen)

Ansprechpartner:

Josefine Spreng (josefine.spreng@caritas-eichstaett.de, (08421) 50-972)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Referat Kindertageseinrichtungen

Veranstaltungsnummer:

2026-35