



Resilienz und Selbstfürsorge - Stressfaktoren resilient und ressourcenorientiert

begegnen - Impulse und Übungen für den persönlichen und professionellen Bereich

Nr: **V000000437**

Ort:

**Kolping-Bildungsstätte Coesfeld GmbH Coesfeld ,
Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld**

Datum:

06. Nov. 2025 - 16. Apr. 2026

Inhalt

Sowohl im privaten wie auch im beruflichen Leben gestalten sich die Anforderungen zunehmend komplex und herausfordernd. Gerade für Professionelle im Feld der Sozialen Arbeit ergeben sich Wechselwirkungen durch die Belastungen der Klientel. Um im Alltag und am Arbeitsplatz gesund zu bleiben, und die Klientel weiter wirksam zu unterstützen, ist ein gesunder Umgang mit diesen Herausforderungen zunehmend wichtig.

Die Veranstaltung bietet den Profis in der Sozialen Arbeit Methoden zur Selbstfürsorge, die sie sowohl für sich selbst als auch für die Unterstützung von Klienten anwenden können.

Die Veranstaltung ist gestaltet über einen Termin im Herbst und einen Termin im Frühjahr.

Ziel ist es, dass die Teilnehmenden ein eigenes Paket an Ressourcen und Methoden gestalten, in dem sie sich konkret einem "Vorhaben" zur Stressreduktion widmen, das sie über den Zwischenzeitraum verfolgen.

Neben theoretischen Impulsen zur Wirkung von Stress und Faktoren von Resilienzen, werden verschiedene Übungen vorgestellt. Diese werden in unterschiedlichen Gruppensettings kreativ und vor allem in der Natur gestaltet, so dass über Bewegung, Sinneseindrücke und frische Luft, sowohl aktivierende als auch entspannende Impulse gesetzt werden können. Über eigene Erfahrungen mit den Methoden und den Austausch in der Gruppe können gezielt Interventionen für die jeweilige Klientel entwickelt werden.

Termine:

06.11.2025

16.04.2026

jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr

Tagungsort:

Kolping-Bildungsstätte Coesfeld

Referentin:

Barbara Rothgänger

Dipl.-Sozialpädagogin/Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin, Systemische Supervisorin

Fadengang, Supervision, Beratung, Coaching, Münster

Inhaltlich verantwortlich im DiCV Münster:

Nadine Willgart, willgart@caritas-muenster.de

Diese Veranstaltung ist als Vertiefungsveranstaltung gemäß der Präventionsordnung (PrävO) des Bistums Münster anerkannt.

Preis

380,00 € (inkl. Verpflegung) für Mitglieder des DiCV im Bistum Münster

440,00 € (inkl. Verpflegung) für alle Anderen

Dozent*in

Barbara Rothgänger

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Karola Laukötter

laukoetter@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.

Kardinal-von-Galen-Ring 45

48149 Münster