

19.01.2026 14:30 Uhr - 22.01.2026 12:30 Uhr

FREISCHWIMMER – Endlich frei von Stress!

Ausgangssituation

In sozialen Organisationen wie der Caritas sind Führungskräfte täglich mit hoher Verantwortung und emotional anspruchsvollen Situationen konfrontiert. Gerade Menschen in leitender Funktion stehen dabei häufig unter starkem Druck: Sie sollen präsent, entscheidungsstark und gleichzeitig empathisch agieren – oft bei knappen Ressourcen und in komplexen Rahmenbedingungen. Die zunehmende Digitalisierung, beschleunigte Prozesse und gestiegene Erwartungen verschärfen diese Belastung zusätzlich.

Viele verlieren in diesem Spannungsfeld den Kontakt zu sich selbst und geraten in die sogenannte Helferfalle – sie funktionieren mehr als dass sie wirklich leben. Das Risiko chronischer Überforderung oder eines Burnouts steigt.

Zielsetzung und Lernansatz

Das Seminar ist praxisnah gestaltet. Sie erwartet:

- Verständnis entwickeln: Was ist eigentlich Gesundheit? Wie entsteht Stress – und wie lässt sich der Weg in Burnout oder Depression frühzeitig erkennen und umlenken?
- Selbst-Reflexion und Fallarbeit: Anhand eigener Beispiele erarbeiten Sie Ihre persönlichen Stressmuster und deren Hintergründe.
- Mitgefühl & Selbstversöhnung: Wie kann ein wohlwollender Umgang mit sich selbst neue Perspektiven eröffnen?
- Tools zur Stressbewältigung: Sie lernen konkrete Methoden kennen, um sich im Alltag emotional zu stabilisieren und zu regenerieren.
- Die 4 Werkzeuge des Selbstentwicklers: Praktische Strategien für persönliche Entwicklung und nachhaltige Veränderung.
- Ressourcen-Coaching & Lebensfreude-Anamnese: Wieder in Kontakt kommen mit dem, was Sie nährt, inspiriert und lebendig macht.

Ihr Gewinn:

Sie verlassen das Seminar mit mehr innerer Klarheit, emotionaler Balance und einem praxistauglichen Werkzeugkoffer zur Stressbewältigung. Sie haben einen klaren Blick auf Ihre persönlichen Ressourcen – und wissen, wie Sie diese aktiv nutzen können, um mit Freude, Stabilität und Authentizität zu führen und zu leben.

Arbeitsformen

Plenum, Kleingruppen, Einzelarbeit, Folienvortrag, Übungen

Anmeldung und Zulassung

Bitte melden Sie sich mit dem Online-Formular an. Die Vergabe der Teilnahmeplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wird die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht, behält sich die Akademieleitung vor, die Veranstaltung abzusagen.

Termin

Beginn: Montag, 19. Januar 2026, 14:30 Uhr mit einem Begrüßungskaffee

Ende: Donnerstag, 22. Januar 2026, 12:00 Uhr mit anschließendem Mittagessen

Kosten und Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr: 830,00 €

Übernachtung mit Frühstück: 211,50 € für die Dauer der Veranstaltung

Verpflegung: 199,50 € für die Dauer der Veranstaltung (3 Tagessätze)

Gesamtkosten: 1.241,00 €

Die Tagungspauschale (Mittagessen, Tagungsgetränke, Kaffeepausen, Abendessen, etc.) ist mit der Anmeldung obligatorisch gebucht.

Im genannten Übernachtungspreis ist die Übernachtungssteuer der Stadt Freiburg bereits enthalten.

Die Preise richten sich nach der gültigen Preisliste des Tagungshauses, eine Preiserhöhung ist daher möglich.

Die Teilnahmegebühr sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Beginn der Veranstaltung durch die Fortbildungs-Akademie in Rechnung gestellt.

Für Ihre Teilnahme gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage www.caritas-akademie.de

Zielgruppe:

Führungskräfte in sozialen Organisationen

Termin:

19.01.2026 14:30 Uhr - 22.01.2026 12:30 Uhr

Kosten:

830,00 € zzgl. Kosten für Verpflegung und ggf. Unterkunft

Veranstaltungsort:

Caritas Tagungszentrum

Wintererstr. 17-19

79104 Freiburg

www.caritas-akademie.de/tagungszentrum

Referent:innen:

Corinna Spaeth (Dipl.-Psychologin, Geschäftsführerin der CS Consulting GmbH, Köln)

Ansprechpartner:innen:

Claudia Müller (claudia.mueller@caritas.de, +0761 (200) 1707)

Sabine Fährndrich (sabine.faehndrich@caritas.de, +49 (761) 200 1709)

«Event.Contacts.1.LastName»

Veranstalter:

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes e.V.

Veranstaltungsnummer:

S26030

Diese Veranstaltung entspricht den Leitlinien für Qualität in der Fort- und Weiterbildung der verbandlichen Caritas.

Fortbildungs-Akademie des Deutschen Caritasverbandes
Wintererstr. 17-19, 79104 Freiburg, www.caritas-akademie.de
Tel.: (0761) 200-1700, Mail: akademie@caritas.de

