

„BLEIBEN SIE GELASSEN“

WORKSHOP: STRESSMANAGEMENT

„Bleiben Sie gelassen“ - so lautet die einfache Regel bei der akuten Stressbewältigung. Oft ist es nicht möglich, kurzfristig Stress abzubauen. Dann gilt es, mit Entspannungstechniken die Situation zu entschärfen.

Neben einem Kurzvortrag zur Vermittlung der theoretischen Hintergrundinformation stehen die Selbsterfahrung mit einzelnen Methoden der Stressbewältigung im Mittelpunkt des Workshops. Sie lernen Kurzentspannungen kennen, die Sie ohne viel Zeitaufwand in ihren Tagesablauf einbauen können.

Seminarinhalte

- Was ist Stress?
- Welche Faktoren führen zu Stress?
- Welcher Stress-Typ bin ich?
- Wie kann ich besser mit Stress umgehen (Veränderung der Situation, des Verhaltens oder der Einstellung)
- Kennenlernen von verschiedenen Entspannungsverfahren

Der Workshop findet in Kooperation und mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

→ Für: **Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

- Zeit: Donnerstag, 6. Februar 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Haus am Maiberg, Heppenheim
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 3
- Anmeldeschluss: 6. Dezember 2019
- Eigenanteil: 4,00 €

- Zeit: Donnerstag, 2. April 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 10
- Anmeldeschluss: 05. Februar 2020
- Eigenanteil: 4,00 €

- Zeit: Donnerstag, 3. September 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Kolpinghaus Mainz
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 16
- Anmeldeschluss: 06. Juli 2020
- Eigenanteil: 4,00 €

- Zeit: Donnerstag, 29. Oktober 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Gemeindezentrum St. Bonifatius, Gießen
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 20
- Anmeldeschluss: 31. August 2020
- Eigenanteil: 4,00 €

„PAUSENSNACKS UND BRAINFOOD – MEHR POWER IM ALLTAG“

WORKSHOP: ERNÄHRUNG

„Lernen Sie Brainfood und kraftvolle Pausensnacks in Theorie und Praxis kennen.

Leichte, ausgewogene Mahlzeiten und Pausensnacks, die alle wichtigen Nährstoffe liefern, die der Körper und das Gehirn brauchen, sind optimal, damit Sie während des Arbeitstages leistungsfähig bleiben.“

Der Workshop findet in Kooperation und mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

→ Für: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

→ Zeit I: Donnerstag, 13. Februar 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)

→ Ort I: Kolpinghaus Mainz

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 4

→ Anmeldeschluss: 13. Dezember 2019

→ Zeit II: Dienstag, 10. März 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)

→ Ort II: Gemeindezentrum St. Martin, Pohlheim

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 7

→ Anmeldeschluss: 10. Januar 2020

→ Zeit III: Donnerstag, 18. Juni 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)

→ Ort III: Gemeindezentrum St. Stephanus, Dreieich

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 14

→ Anmeldeschluss: 22. April 2020

→ Zeit IV: Dienstag, 22. September 2020 (09:30 - 12:30 Uhr)

→ Ort IV: Kardinal-Volk-Haus, Alzey

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 18

→ Anmeldeschluss: 24. Juli 2020

Anmeldung bitte an: Bischöfliches Ordinariat | Abt. Fortbildung und Beratung
Postfach 1560 | 55005 Mainz | Tel. 06131-253-181 | Fax -253-576 | fortbildung@bistum-mainz.de
Anmeldeformular und Programmheft finden Sie unter → www.bistummainz.de/fortbildung

Weitere Auskünfte bei: Abt. Fortbildung und Beratung | Tel. 06131-253-181 | fortbildung@bistum-mainz.de

„STARK IM KREUZ DURCH MEHR BEWEGUNG“

WORKSHOP: BEWEGUNG

„Bewegung spielt für unsere (Rücken-)Gesundheit eine zentrale Rolle. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche. Hierfür eignen sich vielfältige Alltagsaktivitäten wie Radfahren, Spaziergehen, Gartenarbeit, sportliche Betätigung und Ähnliches. Auch unser Rücken, z.B. unsere Bandscheiben, brauchen tägliche Bewegung um „gesund“ und intakt zu bleiben. In diesem Workshop zeigen Ihnen erfahrener Trainer worauf Sie achten sollten. Daneben lernen Sie einfache Übungen zur Stärkung und Entlastung Ihres Rückens kennen, die Sie in den (Berufs-) Alltag integrieren können.“

Der Workshop findet mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

→ Für: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

→ Zeit I: Donnerstag, 13. Februar 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort I: Kolpinghaus Mainz

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 5

→ Anmeldeschluss: 13. Dezember 2019

→ Zeit II: Dienstag, 10. März 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort II: Gemeindezentrum St. Martin, Pohlheim

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 8

→ Anmeldeschluss: 10. Januar 2020

→ Zeit III: Donnerstags, 18. Juni 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort III: Gemeindezentrum St. Stephanus, Dreieich

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 15

→ Anmeldeschluss: 22. April 2020

→ Zeit IV: Dienstag, 22. September 2020 (13:30 - 16:30 Uhr)

→ Ort IV: Kardinal-Volk-Haus, Alzey

→ Kursbegleitung: Jomin Pulipara

→ Kurs Nr. 2020 AM 19

→ Anmeldeschluss: 24. Juli 2020

Anmeldung bitte an: Bischöfliches Ordinariat | Abt. Fortbildung und Beratung
Postfach 1560 | 55005 Mainz | Tel. 06131-253-181 | Fax -253-576 | fortbildung@bistum-mainz.de
Anmeldeformular und Programmheft finden Sie unter → www.bistummainz.de/fortbildung

Weitere Auskünfte bei: Abt. Fortbildung und Beratung | Tel. 06131-253-181 | fortbildung@bistum-mainz.de