GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE



Weiterbildungsangebote zu Handbuch Qualitätsmanagement

Der Spiritualität auf der Spur 18.02.2026 + 25.03.2026

Der Spiritualität auf der Spur Was glaube ich selbst - und wie begegne ich anderen zu Glaubensfragen?

"Spiritualität" beschreibt das menschliche Streben nach und Erfahren von etwas, das über die sichtbare und greifbare Welt hinausgeht. Dieses "Etwas" lässt sich mit den Sinnen oder dem Verstand nicht vollständig erfassen, doch es ermöglicht uns, eine tiefere Verbindung zu unserem Inneren und zu anderen Menschen herzustellen. Manche Menschen pflegen ihre Spiritualität im Rahmen einer bestimmten Religion, während andere sie unabhängig davon leben. Wenn wir uns unserer eigenen Spiritualität bewusst sind, fällt es uns leichter, offen und einfühlsam die Glaubensvorstellungen und Weltanschauungen anderer wahrzunehmen.

Das fördert sowohl im privaten als auch im beruflichen Miteinander ein respektvolles und harmonisches Zusammenleben.

Wie vertraut sind Sie mit Ihrer eigenen Spiritualität? Sind Sie momentan auf einer Entdeckungsreise? Welche prägenden Erfahrungen haben Sie gemacht? Woraus ziehen Sie heute Kraft und Inspiration? Wünschen Sie sich manchmal, andere besser in ihrer spirituellen Ausrichtung zu verstehen?

Gemeinsam können wir auf Spurensuche gehen: Wir erkunden unsere eigenen Erfahrungen, hören einander aufmerksam zu und öffnen uns für die Wahrnehmungen und Geschichten anderer Menschen.

Ziele

- Die eigene Spiritualität/religiöse Prägung erkunden
- Einander in den Gemeinsamkeiten und Unterschieden religiöser und spiritueller Vorstellungen wahrnehmen und wertschätzen
- Meinen Horizont weiten für einen angemessenen Umgang mit Spiritualität und Glaubensthemen im Beruf
- Persönliche Kraftquellen im Alltag finden und nutzen

Inhalte

- Begriffsklärungen: Spiritualität, Religion...
- Meiner spirituellen Biografie auf der Spur
- Vorstellungen von Gott/dem göttlichen Geheimnis am Beispiel der Bibel
- Mich verankern zwischen Himmel und Erde für einen festen Stand im Alltag
- Das Konzept der Religions- und Kultursensibilität in der sozialen Arbeit
- Achtsamkeit und Spiritualität
- Anregungen für ein friedliches Zusammenleben der Religionen, Spiritualitäten, Weltanschauungen

Bitte beachten Sie Der Kurs findet an zwei einzelnen Tagen mit 6 Wochen Abstand statt. Zwischen den beiden Kurstagen erhalten Sie auf Wunsch Anregungen zur persönlichen Weiterentwicklung. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine grundsätzliche Offenheit, sich auf die eigene Prägung und Erfahrung und die von anderen Menschen einzulassen.

Termine 18.02.2026 + 25.03.2026

Zeit 9:00 - 16:30 Uhr

Anmeldeschluss 26.01.2026

Zielgruppe Interessierte Mitarbeitende aller Konfessionen, Religionen und Weltanschauungen mit Offenheit für die Prägungen und Erfahrungen anderer

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstraße 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 296 €

Kursleitung Ursula Wendt

Zur Anmeldung

2026

Persönliche Resilienz 17.06.2025 10.06.2026

Persönliche Resilienz So kommen wir wieder in die Kraft

Das Stärken von Kraft und Freude stehen in diesem Workshop im Fokus. Die Fortbildung beleuchtet die Frage "Wie schaffe ich es persönlich mit aktuellen Herausforderungen gut umzugehen?". Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten und Fähigkeiten Ihre persönlichen Ressourcen im Alltag stärken: für neue Energie, Klarheit und Zuversicht. Wir zeigen und entwickeln gemeinsam Wege, wie sie alltagstaugliche Strategien im Umgang mit Ihren Herausforderungen einsetzen und so Ihre Selbstwirksamkeit erhöhen.

Ziele

- Erweitern und Vertiefen von Wissen über Resilienz
- Entdecken und Anwenden von Resilienz-Faktoren
- Kennenlernen von Möglichkeiten und Fähigkeiten Ihre persönlichen und gemeinsamen

Ressourcen zu stärken

- Entwickeln von positiver Energie, Klarheit und Fokus
- Üben und Einsetzen alltagstauglicher Strategien im Umgang mit Ihren aktuellen Herausforderungen

Inhalte

- Wo können Sie direkt in Ihrem Alltag ansetzen? Stressbewältigungskompetenzen und Widerstandsfähigkeit durch Resilienzfaktoren
- Stärken von Resilienz durch Achtsamkeit
- Haltungs- und Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag: Ziele setzen neue Gewohnheiten finden
- Sieben Erfolgsfaktoren für die Umsetzung

Termine 17.06.2025 ♦ 10.06.2026

Zeit 8:30 - 15:30 Uhr

Anmeldeschluss 26.05.2025 ♦ 18.05.2026

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext sowie in der Verwaltung

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 165 €

Kursleitung Andrea Fenske

Zur Anmeldung

17.06.2025

10.06.2026

Stressmanagement im Alltag 02.02.2026 + 03.02.26

Stressmanagement im Alltag

Wie radikale Akzeptanz und kleine Veränderungen helfen, gelassen zu bleiben. Wie entscheidende Akzeptanz und kleine Veränderungen zu mehr Gelassenheit führen

Dieser Workshop hilft Ihnen, Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Teil des Lebens zu verstehen.

Sie lernen, radikale Akzeptanz als Grundlage für einen gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und mit kleinen, wirkungsvollen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen.

Das Ziel ist es, langfristig Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, Stress bewusst zu begegnen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen.

Dabei geht es nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens anzuerkennen und ihn klug zu managen.

Dieser Workshop hilft Ihnen, Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Teil des Lebens zu verstehen. Sie lernen, radikale Akzeptanz als Grundlage für einen gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und mit kleinen, wirkungsvollen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen. Das Ziel ist es, langfristig Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, Stress bewusst zu begegnen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen. Dabei geht es nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens anzuerkennen und ihn klug zu managen.

Mit einer Kombination aus wissenschaftlichen Grundlagen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag vorzunehmen. Vorschlag

Entdecken Sie in diesem Workshop, wie Sie Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Begleiter im Leben annehmen können. Sie lernen, radikale Akzeptanz als Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und durch kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

Ziel ist es, Ihnen langfristige Strategien an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, Stress bewusst zu begegnen, anstatt sich von ihm überwältigen zu lassen. Es geht nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens zu erkennen und klug zu managen.

Durch eine Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Methoden und

individueller Reflexion erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Lernen Sie, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber effektive Veränderungen in Ihrem Alltag vorzunehmen.

Ziele

Sie lernen, radikale Akzeptanz als Grundlage für einen gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und mit kleinen, wirkungsvollen Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu bringen. Das Ziel ist es, langfristig Strategien zu entwickeln, die Ihnen helfen, Stress bewusst zu begegnen, statt sich von ihm überwältigen zu lassen. Dabei geht es nicht darum, Stress komplett zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens anzuerkennen und ihn klug zu managen.

Mit einer Kombination aus wissenschaftlichen Grundlagen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber wirksame Veränderungen im Alltag vorzunehmen. Vorschlag: Entdecken Sie in diesem Workshop, wie Sie Stress nicht als Feind, sondern als natürlichen Begleiter im Leben annehmen können. Sie lernen, radikale Akzeptanz als Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Stress zu nutzen und durch kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen mehr Gelassenheit in Ihren Alltag zu integrieren.

Ziel ist es, Ihnen langfristige Strategien an die Hand zu geben, die es Ihnen ermöglichen, Stress bewusst zu begegnen, anstatt sich von ihm überwältigen zu lassen. Es geht nicht darum, Stress vollständig zu vermeiden, sondern ihn als normalen Bestandteil des (Arbeits-) Lebens zu erkennen und klug zu managen.

• Durch eine Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Methoden und individueller Reflexion erhalten Sie wertvolle Werkzeuge, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken. Lernen Sie, Stressfaktoren bewusst wahrzunehmen und proaktiv kleine, aber effektive Veränderungen in Ihrem Alltag vorzunehmen.

Inhalte

Stress verstehen und akzeptieren:

Warum ist Stress normal?

Wie beeinflusst er unser Denken und Handeln?

• Radikale Akzeptanz als Basis für Veränderung:

Wie wir aufhören, gegen Stress anzukämpfen und ihn stattdessen sinnvoll integrieren? Wie können wir aufhören, Stress zu bekämpfen und ihn stattdessen sinnvoll integrieren?

- Kleine, alltagstaugliche Veränderungen mit großer Wirkung: Praktische Strategien zur Stressbewältigung
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen: Körperliche und geistige Entspannung durch einfache Techniken
- Besserer Umgang mit Belastungen und Druck: Wie organisieren wir uns und unsere Arbeit realistisch?
- Nein sagen und Grenzen setzen: Souveräne Kommunikation für weniger Stress.
- Individueller Transfer in den Alltag: Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Plans.

Bitte beachten Sie Der Kurs dauert 2 Tage und setzt die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit voraus.

Termin 02.02.2026 + 03.02.2026

Zeit 8:30 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 12.01.2026

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext und in der Verwaltung

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 320 €

Kursleitung Eva Scheuba

Zur Anmeldung

02.02.2026 + 03.02.2026

Waldbaden, Gott und ich - Auszeit vom Alltag 04.05.2026 + 05.05.2026

Waldbaden, Gott und ich - Auszeit vom Alltag

"Manchmal braucht man einen Moment der Stille, um wieder das Wesentliche zu hören. Einen Moment mit geschlossenen Augen, um wieder klar zu sehen. Einen Moment auf das Herz hören, um das Leben zu spüren. Einen Moment des Rückzugs, um wieder stark zu werden." (Texte zur Stille, Reformierte Kirche Baselland/Verfasser:in unbekannt) Nehmen Sie sich zwei Tage Zeit für Impulse, Austausch und Zeiten der Stille. Spaziergänge in der Natur laden dazu ein, die heilende und wohltuende Kraft der Natur auf sich wirken zu lassen.

Hierdurch können Sie Abstand vom Alltag gewinnen und sich Gedanken über Gott und die Welt machen.

Ziele

- Spuren Gottes im eigenen Leben, in der Umwelt und im eigenen Alltag entdecken
- Zeit mit sich und Zeit mit Gott verbringen
- Sich (wieder-)besinnen
- Innere Ruhe wiederfinden

Inhalte

- Geistliche Impulse/Texte von Madeleine Delbrel, Dag Hammerskiöld und Hermann Hesse
- Angeleitete Spaziergänge in der Natur
- Stille und Besinnung in der Gruppe, Kleingruppe und alleine
- Bildbetrachtungen
- Kreative Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Schreibmeditation, Land Art

Bitte beachten Sie Der Kurs geht über zwei Tage und ist nur mit Übernachtung buchbar. Die Übernachtungskosten sind im Teilnehmenden-Beitrag enthalten.

Tag 1 Snack, Mittagessen, Kaffee, Abendbrot

Tag 2 Frühstück, Snack, Mittagessen, Kaffee

Termine 04.05.2026 + 05.05.2026

Zeit 9:00 Uhr Veranstaltungsbeginn 16:00 Uhr Veranstaltungsende

Anmeldeschluss 13.04.2026

Zielgruppe Alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen wollen

Ort Tagungshaus Martin Niemöller (mit Übernachtung), Am Eichwaldsfeld 3. 61389 Schmitten/Arnoldshain

TN-Beitrag 357 €

Kursleitung Markus Aporta

Zur Anmeldung

04.05.2026 + 05.05.2026

Zeit und Selbstmanagement 15.06.2026 + 16.06.2026

Zeit- und Selbstmanagement Den eigenen Fokus finden für weniger Stress im Arbeitsalltag

Im Arbeitsalltag wissen Sie manchmal kaum noch, wo Ihnen der Kopf steht? Sie fühlen sich durch eine Flut an Anfragen überwältigt? Die Komplexität, Dynamik und Vielfalt Ihrer Aufgaben erschweren es Ihnen, fokussiert und konzentriert zu arbeiten und die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu erledigen? Sie wünschen Sie sich individuelle und passgenaue Strategien für mehr Klarheit und Orientierung in der Fülle der Anforderungen an Sie? Kennen Sie diese oder ähnliche Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag? Wollen Sie Ihre Zeit (noch) besser nutzen?

In diesem Seminar lernen Sie praxisnahe Techniken und Tools kennen, die Sie dabei unterstützen können, das "Chaos im Kopf" in den Griff zu bekommen.

Ziele

- Ansatzpunkte zur kontinuierlichen Verbesserung des eigenen Zeit- und Selbstmanagements erkennen
- Techniken und Methoden zur Strukturierung und Priorisierung von Aufgaben und

Anfragen kennenlernen

- Zeitfresser und Zeitdiebe im Berufsalltag identifizieren
- Kriterien zur Vermeidung von Prokrastination bei Entscheidungen definieren
- Den Tagesablauf mit Blick auf persönliche Herausforderungen achtsam gestalten
- Praxistaugliche, individuelle Strategien im Umgang mit Unterbrechungen und Ablenkungen entwickeln
- Nützliche Routinen und Gewohnheiten für die tägliche Arbeit erkennen und einplanen
- Klarheit in Bezug auf Grenzen und Begrenzungen der eigenen Arbeitsorganisation gewinnen

Inhalte

- Einführung in das Zeit- und Selbstmanagement
- Analyse der persönlichen Zeitnutzung
- Methoden und Techniken aus den Bereichen Zeit- und Selbstmanagement
- Persönliche Reflexion Ihrer Routinen und Gewohnheiten
- Ihre Praxisbeispiele und Lösungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung der Grenzen und Begrenzungen der eigenen Arbeitsorganisation
- Ihre nächsten Schritte für weniger Stress in Ihrem Arbeitsalltag

Bitte beachten Sie Da Zeit- und Selbstmanagement individuell sind und es eine Vielzahl von Methoden gibt, die Sie in diesem Kurs kennenlernen und ausprobieren können, sollen und Sie von den Erfahrungen der anderen Teilnehmenden profitieren, geht dieser Kurs über 2 Tage.

Termine 15.06.2026 + 16.06.2026

Zeit 8:30 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 26.05.2026

Zielgruppe Führungskräfte und Mitarbeitende im pädagogischen und sozialen Kontext sowie in der Verwaltung

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128, 60314 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 322 €

Kursleitung Eva Scheuba

Zur Anmeldung

15.06.2026 + 16.06.2026