

GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE



GLAUBE & SELBSTFÜRSORGE

Weiterbildungsangebote zu Handbuch Qualitätsmanagement

Der Spiritualität auf der Spur

Der Spiritualität auf der Spur

Was glaube ich selbst - und wie begegne ich anderen zu Glaubensfragen?

„Spiritualität“ ist das menschliche Suchen und Erleben von etwas, das über die materielle Wirklichkeit hinausgeht. Dieses „etwas“ ist mit den Sinnen und dem Verstand nicht zu fassen und bringt uns dennoch mehr in Kontakt mit unserem eigenen Wesen.

Manche Menschen erleben Spiritualität in Verbindung mit einer bestimmten Religion, andere unabhängig von ihr. Wer sich seiner Spiritualität bewusst ist, kann sich den Glaubenthemen anderer Menschen freier und feinfühlicher öffnen. Das trägt privat wie beruflich zu einem gelingenden Miteinander bei.

Wie vertraut ist Ihnen Ihre eigene Spiritualität? Sind Sie gerade auf Spurensuche? Welche

prägenden Erfahrungen haben Sie gemacht? Woraus schöpfen Sie heute Kraft und Inspiration? Wünschen Sie sich manchmal, andere in ihrer Spiritualität besser zu verstehen? Gemeinsam begeben wir uns auf Spurensuche nach der eigenen Erfahrung, hören einander zu und lassen uns auf die Wahrnehmungen und Erfahrungen anderer Menschen ein.

Ziele

- Die eigene Spiritualität entdecken
- Kraftquellen im Alltag finden
- Einander in den Gemeinsamkeiten und Unterschieden religiöser und spiritueller Vorstellungen wahrnehmen und wertschätzen
- Sicherheit gewinnen im Umgang mit Spiritualität und Glaubens Themen im Beruf

Inhalte

- „Spiritualität“ - was meint das?
- Welche Vorstellungen von „Gott“/ dem Transzendenten gibt es?
- Meiner spirituellen Biografie auf der Spur
- Mich verankern zwischen Himmel und Erde für einen festen Stand im Alltag
- Religions- und Kultursensibilität in kirchlicher und sozialer Arbeit

Bitte beachten Sie Der Kurs findet an zwei einzelnen Tagen mit 5 (2025) bzw. 6 (2026) 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

21.05.2025 + 02.07.2025 ♦ 18.02.2026 + 25.03.2026

Zeit 9:00 - 16:30 Uhr

Anmeldeschluss 28.04.2025 ♦ 26.01.2026

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

Ort Evangelische Cyriakusgemeinde, Auf der Insel 11, 60489 Frankfurt am Main

TN-Beitrag 296 €

Kursleitung Ursula Wendt

Zur Anmeldung

[2025](#)

[2026](#)

Persönliche Resilienz

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

TN-Beitrag 165 € Interne ♦ 200 € Externe

Kursleitung Andrea Fenske

Zur Anmeldung

[17.06.2025](#)

[10.06.2026](#)

Waldbaden, Gott und ich - Auszeit vom Alltag

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

Termin 28.04.2025 + 29.04.2025

Zeit 9:00 Uhr Veranstaltungsbeginn

16:00 Uhr Veranstaltungsende

Anmeldeschluss 07.04.2025

Zielgruppe Interessierte

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

TN-Beitrag 330 € Interne ♦ 400 € Externe

Kursleitung Markus Aporta

Zur Anmeldung

[28.04.2025 + 29.04.2025](#)

Zeit und Selbstmanagement

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 03.11.2025 + 04.11.2025 ♦ 15.06.2026 + 16.06.2026

Zeit 8:30 - 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 13.10.2025 ♦ 26.05.2026

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

Ort Weiterbildungsakademie, Hanauer Landstr. 126-128

TN-Beitrag 322 € Interne ♦ 392 € Externe

Kursleitung Eva Scheuba

Zur Anmeldung

[03.11.2025 + 04.11.2025](#)

[15.06.2026 + 16.06.2026](#)