Katholische Hochschule Mainz — Institut für Fort- und Weiterbildung
Saarstraße 3 — 55122 Mainz — 06131/28944-430 — www.kh-mz.de/ifw

Kleine Auszeit — Balance zwischen Entspannung und Anspannung

Training in fünf Online-Einheiten zur Erweiterung der persönlichen Stresskompetenz und der eigenen Resilienz

Was halten Sie von einer kleinen Auszeit?

Wir alle kennen die vielfältigen Herausforderungen im privaten und beruflichen Alltag. Um diesen angemessen und vor allem gesundheitsförderlich begegnen zu können, brauchen wir eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. In unseren kleinen Auszeiten widmen wir uns ganz entspannt dem Thema Stress und seiner Herkunft, den individuellen Stressoren und Stressverstärkern sowie ihren verschiedenen Bewältigungsmöglichkeiten. Wir unterstützten Sie dabei, individuelle Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen zu erarbeiten und die eigene Resilienz zu stärken und zu erweitern. Die Entwicklung von hilfreichen Einstellungen und Gedanken für mehr Gelassenheit und Sicherheit sowie das Ausprobieren von Entspannungsmethoden vervollständigen unsere kleinen Auszeiten.
Die Reihe orientiert sich an dem von Professor Dr. Gert Kaluza entwickelten Stressbewältigungstraining.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte aus der Sozialen Arbeit, dem Gesundheits- und Bildungswesen

Inhalte und Termine

Kleine Auszeit 1 — Grundlagenwissen zum Thema Stress und seiner Entstehung sowie der Bedeutung von Resilienz
05.03.2026; 09:00 – 11:00 Uhr

Kleine Auszeit 2 — Betrachtung der unterschiedlichen Reaktionen auf Stress und Anspannung sowie der Warnsignale des Körpers
12.03.2026; 09:00 – 11:00 Uhr

Kleine Auszeit 3 — Warum und wie machen wir uns eigentlich selbst Stress?
19.03.2026; 09:00 – 11:00 Uhr

Kleine Auszeit 4 — Die eigene Balance finden und die sieben Säulen der Resilienz
26.03.2026; 09:00 – 11:00 Uhr

Kleine Auszeit 5 — Von der Anspannung zur Entspannung und Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu steigern
16.04.2026; 09:00 – 11:00 Uhr

Arbeitsformen: Inputs, Selbstreflexion, Entspannungsmethoden, Diskussion, Erfahrungsaustausch

Technische Hinweise:
Diese Reihe wird online durchgeführt! Sie benötigen einen PC oder ein Notebook (Handy oder Tablet reichen leider nicht aus) mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Headset, eine stabile Internetverbindung und einen Raum, in dem Sie ungestört sind. Vor Beginn der Weiterbildung erhalten Sie nähere Informationen zum Videokonferenzsystem und zur Möglichkeit, einen technischen Vorab-Check durchzuführen.

Referentin:	Ines Irion-Bail, Dipl.-Kauffrau, Managementtrainerin und -beraterin, Trainerin Stressmanagement, Systemischer Coach (DBVC), Mainz
Seminargebühr:	Für die Einheiten 1-5 zusammen: 295,00 €
Anmeldeschluss:	05.02.2026