

Veränderungen bestimmen unseren persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Alltag. Gefragt sind Flexibilität, Belastbarkeit und Geschwindigkeit. Das fordert uns heraus, sowohl beruflich als auch im familiären Kontext und im ehrenamtlichen Engagement.

- **Kann es gelingen, dauerhaft mit Freude und Elan aktiv zu sein, ohne immer wieder über eigene Grenzen zu gehen?**
- **Ist es möglich, den von außen gesetzten Anforderungen Stand zu halten, ohne sich selbst zu überfordern?**

**Wir denken ja, und laden Sie herzlich ein!**

Caritasverband Worms, Kath. Bildungswerk Rheinhessen und Kath. Arbeitnehmer- und Betriebsseelsorge Rheinhessen sind seit Jahren Garant für wertbestimmtes, persönlichkeitsbildendes und lebenslanges Lernen. Mit dem Seminarangebot der „Wormser Akademie“ stärken Sie Ihr Profil und Ihre Haltung und entwickeln Ihre Fähigkeiten weiter. Dabei vertiefen Sie Ihre soziale und kommunikative Kompetenz. Eigene Klarheit, eine wertschätzende Grundhaltung und das Wissen um Ihre Eigenwirkung helfen Ihnen, Projekte in allen Lebensbereichen aktiv umzusetzen.

**Neugierig geworden? Melden Sie sich an!**



**Veranstaltungsort:**  
gleis 7  
Renzstraße 3 · 67547 Worms

**Anmeldungen:**  
Wormser Akademie  
Kriemhildenstraße 6, 67547 Worms  
Tel. 06241 2681-0  
wormser-akademie@caritas-worms.de



Katholisches  
bildungswerk  
Rhein hessen



Regionalstelle für  
Arbeitnehmer/innen-  
und Betriebsseelsorge  
Rhein hessen



**Wormser.  
Akademie**  
für  
Orientierung · Entwicklung · Kompetenz

Orientierung · Entwicklung · Kompetenz

**1. HALBJAHR 2019**

SEMINARANGEBOT

## „Angst vor der Angst“ Der produktive Umgang mit alltäglichen Ängsten

Herzklopfen, zitternde Knie, Schweißausbruch – das sind typische Anzeichen unseres Körpers bei Angst. Ängste belasten unseren Alltag und schränken so unsere Lebensqualität ein. Aber wir brauchen auch die Angst, denn sie ist ein Warnsignal und hilft uns, unsere Grenzen zu erkennen.

Ziel des Seminars ist es, einen produktiven Umgang mit der „gesunden“ Angst zu erreichen, indem die Teilnehmer/innen die verschiedenen Formen von Angst kennenlernen, den Teufelskreis der Angst vor der Angst und der sich selbst erfüllenden Prophezeiungen erkennen sowie eigene Ängste aussprechen und Gegenbilder dazu entwerfen.

**Termin:** 16.01.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

**Referent:** Helmut Westrich,  
Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor DGsv

**Anmeldung:** bis 05.01.2019

## „Den Mutigen gehört die Welt?!“ Kraft der Ermutigung – Hilfe zur Selbsthilfe

„Den Mutigen gehört die Welt“, sagen manche. Doch oft ist es gar nicht so leicht, mutig, aufrecht, geradlinig und mit menschenachtenden Überzeugungen durch das Leben zu gehen. Manchmal sind die Berufs- oder Lebensumstände eher so, dass es einer „Kraft der Ermutigung“ bedarf. Aber: Alles ist so schwer oder so einfach, wie wir es uns machen!

Das Seminar möchte verschiedene Wege der Selbst- und Fremd-ermutigung aufzeigen sowie dabei unterstützen, ein positives Menschenbild zu entwickeln und zu pflegen. Die Teilnehmer/innen sollen in die Lage versetzt werden, mit alltäglichen Schwierigkeiten besser umgehen zu können, aber auch sich selbst zu schützen und gesund zu bleiben.

**Termin:** 30.01.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

**Referent:** Helmut Westrich,  
Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor DGsv

**Anmeldung:** bis 21.01.2019

## „Was geht, wenn nichts mehr geht?“ Resilienz – Kraft und Stärke entwickeln

Niemand ist vor Krisen und Tiefschlägen gefeit, doch der Umgang damit ist sehr unterschiedlich: Die einen stürzen in tiefe Abgründe und Depressionen, während andere Kraft und Mut aufbringen zur Bewältigung der Krise. Resilienz, so wird diese geheimnisvolle psychische Widerstandskraft genannt, die aus Krisen und Problemen zu neuem Mut und Leben verhilft.

Zu der Frage, wie sich die eigenen Stärken und Widerstandskräfte entwickeln und verbessern lassen im Blick auf Krisenbewältigung und mehr Lebensqualität, bietet dieses zweiteilige Seminar folgende Themenschwerpunkte an:

- Was ist Resilienz?
- Kraftquellen, Fähigkeiten und Stärken
- Zuversicht, Optimismus und Vertrauen
- Wege und Mittel zu mehr Widerstandskraft
- Strategien gegen das Ausbrennen

**Termine:** 14. und 21.02.2019,  
18.30 – 20.30 Uhr

**Referent:** Dr. Alois Ewen  
Dozent, Supervisor DGsv,  
Organisationsberater

**Anmeldung:** bis 04.02.2019

**Für alle Veranstaltungen gilt:**

**Kosten: 25,- EUR pro Termin**

**Veranstaltungsort:**  
gleis 7 · Renzstraße 3 · 67547 Worms

## „Mama macht Spagat“ Selbstbewusst jonglieren zwischen Familie und Beruf

Immer noch ist für viele Frauen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf kein Kinderspiel, sondern eine ständige Herausforderung. Dieses Seminar beschäftigt sich u.a. mit den Fragen: „Wie manage ich meinen Alltag in Familie und Beruf? Welche Rollen prägen mich? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Was kann ich tun, damit es mir gut geht?“

**Termine:** 06., 13. und 20.05.2019,  
19.30 – 21.30 Uhr

**Referentin:** Verena Krey  
Dipl. Religionspädagogin, systemische  
Beraterin (DGSF), kirchliche Organisations-  
beraterin (GBOE)

**Anmeldung:** bis 24.04.2019

## „Achtsamkeit für Skeptiker und Einsteiger“ Mehr Gelassenheit und Resilienz

Ruhe bewahren, konzentriert bleiben, abschalten können – wenn das so einfach wäre! Termindruck und hohe Leistungsanforderungen, ständige Erreichbarkeit und Multitasking prägen heute unseren Lebens- und Berufsalltag. Dauerhafter Stress und Erschöpfung sind die Regel, Entspannung die Ausnahme. Achtsamkeit bietet hier eine grundlegende Möglichkeit, die täglichen Belastungen besser zu bewältigen. Worum es dabei geht und wie Achtsamkeit funktioniert, das erfahren Sie an diesem Abend. Und entscheiden danach, ob ein achtsames Leben auch für Sie lohnenswert sein könnte.

**Termin:** 11.06.2019, 18.00 – 20.00 Uhr

**Referentin:** Martina Patenge  
Referentin für Glaubensvertiefung  
und Spiritualität

**Anmeldung:** bis 30.05.2019