



Fit und gesund ins Jahr 2025 -
Machen Sie mit!

Angebote für Ihre Gesundheit

MIND & MOVE

Live-Online-Trainings

Das 9-wöchiges Gesundheitsprogramm MIND & MOVE von Monika Zoppelt (zertifizierte Fitnesstrainerin) kombiniert gezielt körperliche und mentale Übungen, um das Wohlbefinden ganzheitlich zu fördern. Im wöchentlichen Wechsel finden praxisbasierte Einheiten statt, die entweder mehr den Körper stärken und mobilisieren oder die mentale Gesundheit durch Stressbewältigung und Konzentrationsförderung unterstützen. Der Fokus liegt auf leicht umsetzbaren Übungen, die nahtlos in den Alltag integriert werden können, um langfristige Gesundheit und Balance zu fördern.

18. Februar 2025	
digital 11:30-12:15 Uhr	Mobility am Arbeitsplatz: mit Tisch und Stuhl Lernen Sie effektive Mobilitätsübungen, die sich ideal in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Mit minimalem Aufwand können Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit gesteigert werden – direkt am Schreibtisch! Hier klicken zur Anmeldung
26. Februar 2025	
digital 11:30-12:00 Uhr	Entspannung: Atemtechniken für mehr Gelassenheit im Alltag Stressbewältigung leicht gemacht: In diesem Kurs erfahren Sie, wie gezielte Atemtechniken helfen, den Alltag ruhiger und gelassener zu meistern. Hier klicken zur Anmeldung
6. März 2025	
digital 11:30-12:15 Uhr	Nacken – und Augentraining Tun Sie Ihrem Nacken und Ihren Augen etwas Gutes! Spezielle Übungen beugen Verspannungen vor, lindern Beschwerden und unterstützen die Augenmuskulatur – besonders bei langer Bildschirmarbeit. Hier klicken zur Anmeldung

Live-Online-Trainings

11. März 2025

digital 11:30-12:00 Uhr	Konzentration: der ultimative wake-up-call Holen Sie sich frische Energie und Fokus! Dieser Kurs zeigt Ihnen einfache Techniken, um den Geist zu aktivieren und die Konzentration zu fördern – der perfekte Muntermacher. Hier klicken zur Anmeldung
-----------------------------------	---

19. März 2025

digital 11:30-12:15 Uhr	Rücken kräftigen leicht gemacht Stärken Sie Ihren Rücken mit leicht umsetzbaren Übungen, die Verspannungen lösen, die Haltung verbessern und langfristig für einen gesunden Rücken sorgen. Hier klicken zur Anmeldung
-----------------------------------	--

27. März 2025

digital 11:30-12:00 Uhr	Meditation / Imaginations-Reise Tauchen Sie ein in eine geführte Reise der inneren Bilder und Entspannung. Diese Methode hilft Ihnen, Stress abzubauen und mentale Stärke Hier klicken zur Anmeldung
-----------------------------------	---

1. April 2025

digital 11:30-12:15 Uhr	Ganzkörper-Stretching und Mobilisieren Ein abwechslungsreicher Kurs mit Dehn- und Mobilitätsübungen für den gesamten Körper. Verbessern Sie Ihre Flexibilität, lösen Sie Blockaden und starten Sie voller Energie in den weiteren Arbeitstag. Hier klicken zur Anmeldung
-----------------------------------	---

Live-Online-Trainings

2 . April 2025

digital 11:30-12:00 Uhr	Achtsamkeitsübungen: Achtsam durch den Alltag Erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können, um mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebensqualität zu erleben. <u>Hier klicken zur Anmeldung</u>
-----------------------------------	---

7. April 2025

digital 11:30-12:15 Uhr	Progressive Muskelentspannung Erlernen Sie die bewährte Technik der progressiven Muskelentspannung, bei der Muskeln systematisch angespannt und gelockert werden, um Stress effektiv abzubauen und Tiefenentspannung zu erreichen. <u>Hier klicken zur Anmeldung</u>
-----------------------------------	---

Angebote auf der **wir.lernen** Plattform

Mit den Angeboten auf der wir.lernen Plattform (www.wir-lernen.org) haben Sie die Möglichkeit jederzeit und kostenlos mit den E-Learnings aus verschiedenen Themenbereichen (Kommunikation, Digitalisierung, Gesundheit etc.) zu lernen, um Ihr Wissen aufzufrischen oder sich neue Themen zu erschließen.

Folgende Angebote stehen Ihnen aus dem Bereich „Gesundheit fördern“ zur Verfügung:

<p>Resilient durch Alltag und Beruf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sie wissen, was Resilienz bedeutet und können die drei resilienten Grundhaltungen beschreiben • Mithilfe eines Selbsttests können Sie herausfinden, wie hoch Ihr Resilienzfaktor bereits ist • Sie lernen die vier resilienten Fähigkeiten kennen, die Ihnen helfen mit belastenden Situationen besser umzugehen • Sie erhalten einen Überblick über mögliche Stressauslöser und wissen, wie Sie produktiver mit Stress umgehen können
<p>Gelassen im Stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unterscheidung Arten von Stress, Distress und Eustress • Mithilfe eines Selbsttests können Sie herausfinden, wie hoch Ihr Stresslevel wirklich ist • Methoden für den Stressabbau
<p>Gesunder Arbeitsplatz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick, wie Sie Ihren eigenen Arbeitsplatz "gesünder" gestalten können • mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren können • Strategien für eine konsequente Umsetzung
<p>Burnout erkennen und vorbeugen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die Entstehung und Phasen des Burnouts • Burnout-Risiko mittels einen Selbsttests einschätzen • Überblick über Maßnahmen für Ihr Entspannungsmanagement
<p>Kompaktkurs Entspannung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • schnell umsetzbare Übungen in Akutsituationen • Atem- und Bewegungsübungen für den Alltag
<p>Kompaktkurs Ernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grundbausteine der Ernährung • Tipps für ausgewogene Ernährung und mehr Kontrolle über Ihren Flüssigkeitshaushalt

Angebote auf der **wir.lernen** Plattform

Kompaktkurs Gesunder Schlaf	<ul style="list-style-type: none"> • wichtige Funktionen des Schlafs • Schlafstörungen erkennen • Tipps für eine gesunde Schlafhygiene
Kompaktkurs Haltung bewahren	<ul style="list-style-type: none"> • optimale Entlastungshaltung für die Wirbelsäule • Übung zur Beweglichkeit des Hüftgelenks und des Oberkörpers
Kompaktkurs Konzentration	<ul style="list-style-type: none"> • Ursachen für Konzentrationsverlust kennenlernen • Übungen und Tipps zur Konzentrationssteigerung
Kompaktkurs Augen- und Nackengesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • praktische Präventionsmaßnahmen • Ursache von Nackenproblemen • schnell integrierbarer SOS-Übungsleitfaden zur Erleichterung von Nackenbeschwerden (5-Minuten Übungen)
Kompaktkurs Rückengesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Überblick über den Aufbau ihrer Wirbelsäule • Risikofaktoren zur Begünstigung von Rückenschmerzen • Mobilisationsübungen, die Sie in Ihren Arbeitsalltag integrieren können
Kompaktkurs Verspannungen lösen	<ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Lösung und Prävention von Verspannungen • Entstehung von Verspannungen • Soforthilfe-Maßnahmen im Online-Meeting

Weitere Angebote

Schauen Sie gerne nach Angeboten bei unseren Bildungshäusern und KEFBen. Bei einigen anerkannten Kursen ist es möglich Bildungsurlaub (Dienstbefreiung gemäß Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)) zu nutzen.

<p>St. Bonifatius Elkeringhausen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz – Die Stärke, die vor Stress und Burnout schützt • MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit • Wer innehält, erhält von innen Halt - Tun und Lassen gesund balancieren • Auftanken und Schätze heben mit dem Zürcher Ressourcen Modell • Immer schön locker bleiben! Effektives Training zur Stressbewältigung, sich bewusst zu stärken und Energie zu tanken <p>➤ Hier zum gesamten Kursprogramm</p>
<p>Katholische Landvolkshoch- schule Hardehausen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • So viel Stress... Stressbewältigung im Beruf und Alltag • Auszeit nehmen - Belastungen und Herausforderungen meistern mit Achtsamkeitspraxis • Aufschieben ade, ich schaffe das!“ – Techniken zur Zielerreichung • Gesundheitsförderung und Schmerzreduktion durch Qigong und Tai-Chi • Mit Yoga und Stimme zu mehr Balance und innerer Freiheit • Es geht mir laufend besser - Ein bewegendes Trainingscamp mit Andreas Werneke & Bernhard Eder <p>➤ Hier zum gesamten Kursprogramm</p>
<p>Bildungshaus Liboranium Paderborn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stark und gelassen im Berufsalltag: Mentale Ressourcen aktivieren und Widerstandskraft stärken <p>➤ Hier zum gesamten Kursprogramm</p>
<p>Exerzitien</p>	<p>Informationen erhalten Sie unter den folgenden Links:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://erzbistumpaderborn.viadesk.com/do/page?id=1428072-70616765 ➤ https://www.erzbistum-paderborn.de/glauben-und-leben/exerzitien/

...und mit welchem Angebot starten Sie ins neue Jahr?

Impressum

HERAUSGEGEBEN VON

Erzbischöfliches Generalvikariat
Bereich Personal und Verwaltung
Domplatz 3 | 33098 Paderborn
Telefon 05251 125-0
personalentwicklung@erzbistum-paderborn.de

VERANTWORTLICH

Bereich Personal und Verwaltung
Abteilung Personalentwicklung

FOTOS

Titel: © 13_Phunkod / Shutterstock.com
Seite 3: © Tefi / Shutterstock.com
Portraitfotos Ansprechpartner:: © Erzbistum
Paderborn – sabrinity.com