



Foto: Lai Man Nung/Unsplash.com



Resilienz - stark trotz Stress für deine mental health

Samstag, 1. Februar 2025 9.00 - 16.30 Uhr
Nürtingen, Kath. Gemeindehaus St. Johannes, Vendelastr. 28

Mental health ist gerade ein Modethema. Wie bleibe ich trotz Belastungen psychisch gesund? Was kann ich ganz praktisch dafür tun? In diesem Workshop geht es um die Fähigkeit, mit Belastungen, Stress und Druck gut umzugehen. Der Fachbegriff hierfür heißt Resilienz und bedeutet Widerstandsfähigkeit. Anhand von Impulsen, kurzen Inputs zur Selbstreflexion und praktischen Übungen gehen wir den Fragen nach: Was macht mich stark? Was tut meinem Körper und meiner Psyche gut? Welche Kraftquellen habe ich? Wie reguliere ich meine Gefühle? Worauf will ich in Zukunft achten?

Beate Fuchs, Bildungsreferentin und freiberufliche Seminarleiterin

40,00 € Verdienende
35,00 € Nichtverdienende

Anmeldung bis 21. Januar



kebesslingenjin



JIN und JIN Plus



Career Coaching - Workshop

JIN und JIN Plus

Samstag, 8. Februar 2025 9.45 - 18.00 Uhr
Plochingen, Kath. Gemeindezentrum St. Konrad, Hindenburgstr. 57

Unter der Leitung von Diplom-Psychologin Dorothea Böhm, Karrierecoach und Personalberaterin, geht es in diesem Seminar um persönliche und berufliche Kompetenzen der Teilnehmer*Innen. Mit einer wissenschaftlichen psychologischen Potentialanalyse werden persönliche Leistungseigenschaften, Kommunikationsverhalten und Arbeitseinstellungen treffsicher erfasst. Im nachfolgenden Einzelgespräch gibt die Referentin konkrete Empfehlungen, welche Studienfächer, Ausbildungen, Tätigkeiten, welches Arbeitsumfeld und welche Branche je nach Lebenssituation zu den Teilnehmenden passen. Dorothea Böhm hat sich mit ihrer Beratung ECC European Career Coaching seit 40 Jahren auf Personalbeurteilung in Firmen spezialisiert und ist mit JCC Junior Career Coaching seit 30 Jahren ausgewiesene Expertin in der Karrierefindung junger Menschen.

115,00 € Verdienende
95,00 € Nichtverdienende

Anmeldung bis 28. Januar

Verantwortlich für den Bereich Junge Erwachsene

Christine Scholder, Bildungsreferentin
christine.scholder@keb-esslingen.de

Anmeldung und weitere Informationen über unsere Webseite www.keb-esslingen.de



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Esslingen e.V.
Untere Beutau 8 - 10
73728 Esslingen
Tel. 07 11 - 38 21 74
info@keb-esslingen.de
www.keb-esslingen.de



jung, innovativ, nah 10 Jahre JIN

Foto: Michael Henry/Unsplash.com



**Oktober 2024
bis Februar 2025**

Angebote für junge und
junggebliebene Erwachsene

JIN 18 bis 32 Jahre

JIN Plus bis 49 Jahre



Eine Initiative der katholischen Erwachsenenbildung
im Landkreis Esslingen e.V.



Foto: j/unsplash.com



Blätter, die die Welt bedeuten - Teeseminar

Freitag, 11. Oktober 2024 19.00 - 21.00 Uhr
Esslingen, Tee Gschwendner, Innere Brücke 19

In gemütlicher Atmosphäre im Teeladen Gschwendner in der Altstadt Esslingens begeben wir uns auf eine Reise in die Welt des Tees. Während wir verschiedene Teesorten mit allen Sinnen probieren, erfahren wir von der Inhaberin Margit Grüber Interessantes über die Teepflanze an sich, Verarbeitungsmethoden und den Anbau von Tee. Zudem geht es um fairen Handel und Kooperationsprojekte mit verschiedenen Organisationen in Asien.

Margit Grüber, ausgebildete Teesommelière
17,00 € (inkl. kleine Teeproben und Knabberzeug)

Anmeldung bis 1. Oktober



Kreativtag „Nähen“

JIN und JIN Plus

Samstag, 16. November 2024 14.30 - 20.00 Uhr
Esslingen-Pliensauvorstadt, Kath. Gemeindehaus
St. Elisabeth, Häuserhaldenweg 38

Unter fachkundiger Anleitung von Verena Hünerfeld und Michelle Monteiro wird an diesem Nachmittag in gemütlicher Runde kreativ genäht. Aus verschiedenen Stoffen und Planen probieren wir aus, was uns gefällt und Spaß macht, z.B. einen kleinen Jutebeutel für Frühstücksbrötchen, ein individuelles Schlampermäppchen oder ein hübsches Täschchen für Krimskrams für unterwegs. Vorkenntnisse braucht es keine.

Verena Hünerfeld und Michelle Monteiro,
Referentinnen für Erwachsenenbildung
Christine Scholder, Bildungsreferentin

35,00 €

Anmeldung bis 7. November

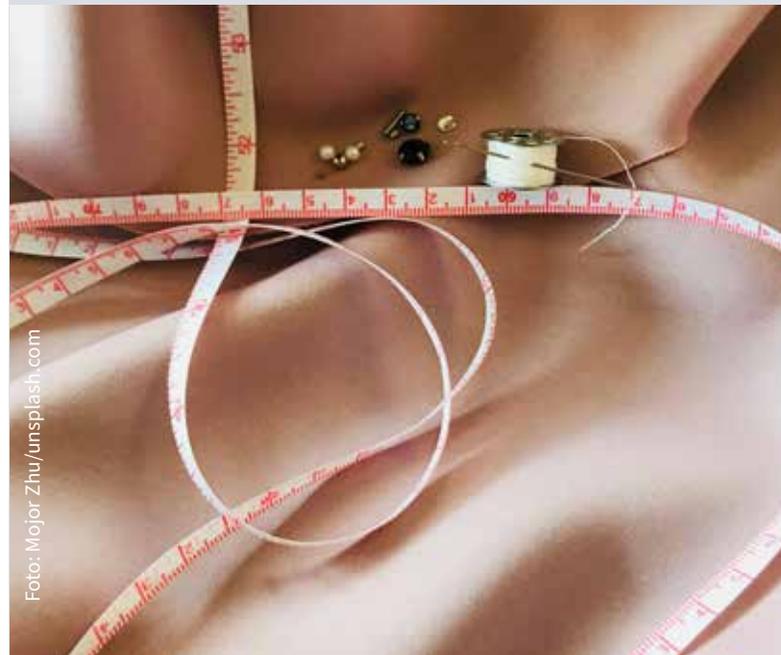


Foto: Mojor Zhu/unsplash.com



Foto: Magnus Manske/Wikicommons



Im Gespräch mit der Polizeiseelsorge

Donnerstag, 21. November 2024 19.00 – 21.00 Uhr
Esslingen, Sportpark Weil, Weilstr. 199

Polizeiliches Handeln zielt auf die Wahrung von Ordnung und Sicherheit, um mehr Frieden und Gerechtigkeit in der Gesellschaft und im zwischenmenschlichen Bereich zu erwirken. Polizeiliches Handeln kann in besonderer Weise belastend sein, da es hautnah in Berührung bringt mit den dunklen Seiten menschlichen Lebens: mit Kriminalität und Gewalt, mit Schuld und Ohnmacht, mit Schmerz und Tod. Nach schwierigen Einsätzen können sich Beeinträchtigungen im körperlichen und seelischen Gleichgewicht einstellen. Die polizeiliche Seelsorge bietet Mitarbeitenden der Polizei bei der Bewältigung ihrer Aufgaben Rat, Unterstützung und Begleitung an. Sie begleitet Einsätze, wirkt bei Dienstversammlungen mit, gestaltet Gottesdienste und gibt Impulse für die rituelle und liturgische Gestaltung zur Bewältigung nicht alltäglicher Erfahrungen. Georg Hug, Diakon und Polizeiseelsorger, wird an diesem Abend über seine Arbeit berichten und wir haben Gelegenheit, uns mit ihm auszutauschen.

Georg Hug, Diakon und Polizeiseelsorger

Kostenfrei

Anmeldung bis 12. November