

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### ANMELDUNG

Im Internet unter [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)  
oder bei **Jutta Gövert**  
Tel. 04471 188-1132  
[jgoevert@ka-stapelfeld.de](mailto:jgoevert@ka-stapelfeld.de)

### HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

### ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Sporthalle und Fitnessraum
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fahrradverleih, Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft
- Stapelfelder Gärten

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen  
**Katholische Akademie Stapelfeld**  
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg  
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)



## Mich selbst stärken...

Seminarangebote 2024



Katholische  
Akademie Stapelfeld

## **Nimm dir Zeit für dich selbst... dann kannst du auch besser für andere da sein**

Seminar für Betreuungskräfte nach §§ 43b, 53b SGB XI

Um als Betreuungskraft mit älteren oder bedürftigen Menschen liebevoll und professionell umgehen zu können, ist es eine wichtige Voraussetzung, für sich selbst und seine eigene Gesundheit zu sorgen. In diesem Seminar lernen Sie nicht nur ihre eigenen Warnsignale für Stress zu erkennen sondern auch zahlreiche Möglichkeiten, in Ihrem Alltag rechtzeitig gegenzusteuern. Auch eigene Beispiele zu schwierigen Situationen aus Ihrem Betreuungsalltag sind willkommen. Die Teilnahme wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Leitung: Heinrich Siefer  
Referentin: Barbara Köster, Papenburg  
Kosten: 98 €  
Termin: 16.04.2024

09:00 - 16:00 Uhr  
Seminar-Nr.: 87566

oder 03.09.2024  
09:00 - 16:00 Uhr  
Seminar-Nr.: 87567

## **Bildungsurlaub : „Willkommen Gelassenheit“**

Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre – losgelöst vom Alltag – mit ihrem persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und Gesundheit zu beschäftigen. Wir beleuchten gemeinsam, was uns in unserem jeweiligen Leben antreibt, wir betrachten die jeweiligen persönlichen Stärken, reflektieren die Art zu denken und zu kommunizieren. Außerdem erarbeiten wir, wie Stress überhaupt entsteht, wie er in unserem Körper wirkt und mit welchen Mitteln man sich im Alltag immer wieder zu etwas Entspannung verhelfen kann. Zudem bekommen die Teilnehmenden Strategien zur persönlichen Zielsetzung an die Hand, die dabei helfen, Veränderungswünsche auch umzusetzen. Dieses Seminar ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) anerkannt, so dass Teilnehmende die Möglichkeit haben, sich einen Teil der Kursgebühren von der gesetzlichen Krankenkasse erstatten zu lassen.

Dieses Seminar ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. (Veranstalter Nr: 1213/84, VA-Nr: B24-123512-76 vom 06.10.2023)

Leitung: Heinrich Siefer  
Referentin: Barbara Köster, Papenburg  
Kosten: 380 € EZ / 360 € DZ  
Termin: 13.05.2024 – 11.00 Uhr bis  
15.05.2024 ca. 16.00 Uhr  
Seminar-Nr.: 87565



Die Referentin, Frau Barbara Köster, ist...

... Bachelor of Science (Psychologie). An der Fernuniversität Hagen habe ich meinen Abschluss B.Sc. in Psychologie erworben.  
... zertifizierte Kursleiterin. Am IKS – Institut für Kooperative Systeme GmbH, einem An-Institut der FernUniversität Hagen, habe ich mich zur zertifizierten Kursleiterin für multimodales Stressmanagement qualifiziert.  
... staatliche geprüfte Musikschullehrerin. Als staatlich geprüfte Musikschullehrerin mit den Fächern Cembalo/Klavier und Querflöte vermittele ich seit vielen Jahren Erwachsenen und Kindern Instrumentalkenntnisse und den Spaß am Musizieren. Seit über 15 Jahren war ich zudem als Chorleiterin tätig.  
... erfahrene Führungskraft. Nach dem Abitur habe ich Chemieingenieurwesen studiert und abgeschlossen. Dieses Studium habe ich mit einem einjährigen internationalen Studienprogramm an der Technischen Universität Helsinki in englischer Sprache abgerundet. Heute kann ich auf über 25 Jahre Berufs- und Führungserfahrung in einem produzierenden Unternehmen zurückblicken. Während meiner ersten Berufsjahre habe ich im Rahmen eines Unternehmensförderprogramms mein executive MBA in englischer Sprache erworben.