

# Was machst Du eigentlich beruflich?

31. Januar 2022 • 14.30 Uhr – 04. Februar 2022 • 15.00 Uhr



Was machst Du eigentlich beruflich? Diese Frage wird oft gestellt, aber ihr wird selten viel Raum gegeben. Wir wollen Innehalten und den eigenen beruflichen Standort würdigen. Wo stehe ich? Was macht Lust? Und wo steckt der Frust? Wie prägt mein Berufsleben meine Identität? Welche existenziellen und spirituellen Fragestellungen scheinen auf? Welche Rolle hat ein zufriedenstellendes Arbeitsleben für meine Gesundheit? Welche Resonanz erhalte ich in meinem beruflichen Umfeld? Wo brauche ich Unterstützungen? Wie gestalten andere ihre Arbeit? Wie plane ich die nächste Zeit in meinem Berufsleben? Viele Fragen folgen auf diese kleine Frage: „Was machst du eigentlich beruflich?“ Mit biographiebezogenen Methoden, theoretischen und praktischen Inputs werden verschiedene Facetten des Berufslebens beleuchtet. Auch schwierige Themen haben die Chance gemeinsam angeguckt zu werden.

Die Veranstaltung ist nach dem **Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz** NRW anerkannt und wendet sich an Frauen in der Mitte ihres Arbeitslebens.

Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt.

**Anne Heckel**  
**Dr. Friederike Rüter**



**VERANSTALTUNGSSNUMMER**  
222602

**VERANSTALTUNGSSORT**  
Gästehaus Germania  
Obere Strandpromenade 33  
26486 Wangeroooge  
[www.gaestehaus-germania.de](http://www.gaestehaus-germania.de)

Die Anreise erfolgt eigenständig.

**KURSLEITUNG**  
Pfarrerin Dr. Friederike Rüter  
Supervisorin (DGfV & DGfP)  
  
Pfarrerin Anne Heckel  
Politik- und Verwaltungswissenschaften (B.A.)  
[anne.heckel@kircheundgesellschaft.de](mailto:anne.heckel@kircheundgesellschaft.de)  
T. 02304.755-239

**GESAMTVERANTWORTUNG UND INHALTLICHE BERATUNG**  
Nicole Richter  
[nicole.richter@kircheundgesellschaft.de](mailto:nicole.richter@kircheundgesellschaft.de)  
T. 02304.755-234

**TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)**  
800 €  
(Darin enthalten sind 354,50 € Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer und 445,50 € für Bildungsleistungen)  
Die Kurtaxe muss selbständig auf der Insel zusätzlich beglichen werden.

**ANMELDUNG**  
Institut für Kirche und Gesellschaft  
Iserlohner Str. 25  
58239 Schwerte  
Anke Engelmann (Tagungssekretariat)  
T. 02304.755-234 · (Mo-Fr 9-16 Uhr)  
[anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de](mailto:anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de)  
[www.kircheundgesellschaft.de](http://www.kircheundgesellschaft.de)

**HINWEISE ZU ANMELDUNG**  
**Anmeldeschluss: 13. Dezember 2021**  
Die Gruppengröße ist auf 13 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie unter: <http://www.kircheundgesellschaft.de/das-institut/agb-und-datenschutz/>

Das Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub nach dem AWbG-NRW. Bei Fragen sprechen Sie uns an.

## PROGRAMM

### Montag • 31. Januar 2022 • Ankommen und Reflexion des eigenen beruflichen Standorts

ab 14.30 Uhr	Ankommen
14.45–16.15 Uhr	<b>Hier stehe ich, ich kann auch anders ...</b> Kennenlernen und Einführung ins Seminar · Übungen und Impulse <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>
16.15–16.30 Uhr	Pause
16.30–18.00 Uhr	<b>Berufliche Standortbestimmung</b> Einzel- und Gruppenarbeit <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>
18.00–19.30 Uhr	Abendessen und Pause
19.30–21.00 Uhr	<b>Wie ich wurde, die ich bin?</b> Einzel- und Gruppenarbeit und Gespräch <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>
21.00 Uhr	Abendausklang

### Dienstag, 01. Februar 2022 • Lust und Frust am Arbeitsplatz

08.00 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr	Andacht (optional)
09.00–10.30 Uhr	<b>Von der Lust am Beruf! • Was macht mir Spaß? Was kann ich gut?</b> Impulse und Austausch im Plenum <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>
10.30–11.00 Uhr	Pause
11.00–12.30 Uhr	<b>Vom Frust im Beruf! • Was belastet mich? Was fällt mir schwer?</b> Einzel- und Kleingruppenarbeit <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i> Mittagessen
12.30–18.00 Uhr	<b>Konflikte im Berufsalltag konstruktiv bewältigen</b> Impuls und Diskussion <i>Dr. Friederike Rüter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
19.00–21.30 Uhr	<b>Digitalisierung im Beruf – Chance und Herausforderung</b> Impuls und Diskussion <i>Anne Heckel</i>

### Mittwoch, 02. Februar 2022 • Berufliche Arbeit und das große Ganze

08.00 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr	Andacht (optional)
09.00–10.30 Uhr	<b>Für wen Sorge ich alles? • Finanziell, emotional, pflegerisch</b> Impuls und Austausch <i>Dr. Friederike Rüter</i>
10.30–11.00 Uhr	Pause
11.00–12.30 Uhr	<b>Care und Mental-Load • Auswirkungen auf den beruflichen Kontext</b> Vortrag und Diskussion <i>Anne Heckel</i>
12.30 Uhr	Mittagessen
16.30–18.00 Uhr	<b>„Jetzt schon an die Rente denken!“</b> N.N. Impuls und Austausch
18.00 Uhr	Abendessen
19.00–20.30 Uhr	<b>Reden wir über Geld</b> Vortrag und Diskussion <i>Anne Heckel</i>

### Donnerstag, 03. Februar 2022 • Should I stay or should I go?

08.00 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr	Andacht (optional)
09.00–10.30 Uhr	<b>Gesundheit, Resilienz und Salutogenese</b> Vortrag und Diskussion <i>Dr. Friederike Rüter</i>
10.30–11.00 Uhr	Pause
11.00–12.30 Uhr	<b>Was möchte ich in meinem Berufsleben noch erleben?</b> Eigene Reflexionen und Austausch in Kleingruppen <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i> Mittagessen
12.30–16.00 Uhr	<b>Wie möchtest du deinen Beruf weiter gestalten?</b> Austausch in Teams <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>
16.00–16.30 Uhr	Pause
16.30–18.00 Uhr	<b>Konkrete Schritte auf dem Weg nach Morgen</b> Impulse und Übungen <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>
18.00 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	<b>Zeit zum Innehalten – Abendandacht (optional)</b> <i>Anne Heckel, Dr. Friederike Rüter</i>

### Freitag, 04. Februar 2022 • Du stellst meine Füße auf weiten Raum

08.00 Uhr	Frühstück
08.45 Uhr	Andacht (optional)
09.00–10.30 Uhr	<b>Zeit für Gesundheit – Salutogenese auf dem Festland</b> Vortrag und Diskussion <i>Dr. Friederike Rüter</i>
10.30–11.00 Uhr	Pause
11.00–12.30 Uhr	<b>Wir haben viel erlebt! – Aktives Wissensmanagement</b> Vortrag und Aussprache <i>Anne Heckel</i>
12.30–13.45 Uhr	Mittagessen
13.45–14.30 Uhr	<b>Ich habe meine Koffer gepackt und nehme mit ...</b> Kreative Übungen und Austausch <i>Anne Heckel, Friederike Rüter</i>
14.30 Uhr	<b>Meine Füße stehen auf weitem Raum ...</b> Abschluss des Seminars Impuls und Gespräch im Plenum <i>Anne Heckel, Friederike Rüter</i>
14.30 Uhr	Abreise

Titelmotiv: © Nicole Richter