

Wir sind im beruflichen Alltag vielen Ansprüchen ausgesetzt. Ständige Erreichbarkeit und hoher Konkurrenzdruck. Vorgaben ändern sich in schnellem Tempo, Flexibilität und Verfügbarkeit werden vorausgesetzt. Hinzu kommen häufig unsichere Berufsaussichten. All das erzeugt Druck. Viele Menschen sind dem nicht mehr gewachsen, fühlen sich leer und ausgebrannt.

Da kann es hilfreich sein, eine Zeit lang Abstand zu gewinnen und sich auf die Suche zu machen nach hilfreichen Kraftquellen. Dazu bieten wir dieses Seminar an.

Wir werden eine Woche aussteigen aus dem belastenden Alltag, das heißt: kein Handy, eine neue Umgebung, freie Natur, Bewegung, Rhythmus im Tagesablauf. Und wir werden belastende Strukturen analysieren: genau hinschauen; Strukturen identifizieren; Mechanismen verstehen; herausfinden, was die belastenden äußeren Bedingungen sind und welche ich in mir selbst trage. Und wir werden unsere persönlichen Kraftquellen kennenlernen: nachspüren, wo die Quellen für unsere eigene Entwicklung liegen, diese nutzen und Schutzmechanismen für uns entwickeln.

Dazu nutzen wir auch unsere Spiritualität: ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln und Kraft in der Ruhe, in der Reduzierung und der Meditation finden. Eine Mitgliedschaft in der Kirche oder persönlicher Glaube sind nicht Voraussetzungen für eine Teilnahme. Mit meditativen Übungen arbeiten wir, um ein besseres Gefühl für uns selbst zu erreichen.

Konkret:

- Wir haben Schweigezeiten, um zur Ruhe zu kommen.
- Wir werden in Gesprächen Ihre persönliche Situation analysieren.
- Wir setzen wissenschaftliche Testverfahren ein.
- Sie werden persönliche, nachhaltige Perspektiven entwickeln, um den beruflichen und privaten Alltag wieder besser und gesünder bewältigen zu können.

VERANSTALTUNGSNUMMER 232204

VERANSTALTUNGSSORT

EC Gästehaus Sonnenhütte Baltrum
Westdorf 105 · 26579 Baltrum

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Christian Graf

T. 02304. 755-310 · F. 02304. 755-318
christian.graf@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

REFERENTIN

Margret Hilleringmann, Supervisorin, Master Coach, Diplom Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin, Suchttherapeutin (VDR anerkannt), Heilpraktikerin für Psychotherapie

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

649,00 € (inkl. der geltenden MwSt.)

Der Teilnahmebetrag beinhaltet die Unterbringung im Einzelzimmer, Vollpension, Fährüberfahrt und Seminarunterlagen. Die Anreise bis Neßmersiel erfolgt selbständig.

ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Sabine Mathiak

T. 02304. 755-342 (Mo-Fr 9-16 Uhr)
sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZU ANMELDUNG

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:
www.kircheundgesellschaft.de/agb-datenschutz

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

Unterwegs zu den Quellen meiner Kraft

Burnout-Prophylaxe

12. bis 17. März 2023



SONNTAG, 12. MÄRZ 2023

| | |
|---------------|--|
| bis 15.00 Uhr | Anreise |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr | Begrüßung und Einführung |
| 19.45 Uhr | Kennenlernen der Gruppe und Motivationsabfrage |
| 20.30 Uhr | Einführung „Stressbarometer“ Erarbeitung der individuellen Stresslevel |
| 22.00 Uhr | Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen |

MONTAG, 13. MÄRZ 2023

| | |
|-----------|---|
| 9.00 Uhr | Frühstück |
| 10.00 Uhr | Körperarbeit |
| 10.45 Uhr | Vortrag, Einführung und Bearbeitung Arbeitsblatt „Stress“ |
| 12.15 Uhr | Mittagessen |
| 14.30 Uhr | Stehkaffee |
| 15.00 Uhr | Auswertung der Stress-Arbeitsblätter im Plenum |
| 15.45 Uhr | Informationen zu den Arbeitsgruppen |
| 16.30 Uhr | Arbeitsgruppen |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr | Was die anderen aus unserer Arbeitsgruppe wissen sollten ... |
| 19.45 Uhr | Transfer(übungen) für das eigene Resilienzmodell |
| 21.15 Uhr | Ausklang des Tages |

DIENSTAG, 14. MÄRZ 2023

| | |
|-----------|---------------------|
| 9.00 Uhr | Frühstück |
| 10.00 Uhr | Körperarbeit |

| | |
|-----------|---|
| 10.45 Uhr | Vortrag, Einführung und Bearbeitung Arbeitsblatt „Rollen“ |
| 12.15 Uhr | Mittagessen |
| 14.30 Uhr | Stehkaffee |
| 15.00 Uhr | Auswertung der Rollen-Arbeitsblätter im Plenum |
| 15.45 Uhr | Informationen zu den Arbeitsgruppen |
| 16.30 Uhr | Arbeitsgruppen |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr | Was die anderen aus unserer Arbeitsgruppe wissen sollten ... |
| 19.45 Uhr | Transfer(übungen) für das eigene Resilienzmodell |
| 21.15 Uhr | Ausklang des Tages |

MITTWOCH, 15. MÄRZ 2023

| | |
|-----------|---|
| 9.00 Uhr | Frühstück |
| 10.00 Uhr | Körperarbeit |
| 10.45 Uhr | Vortrag, Einführung und Bearbeitung Arbeitsblatt „Achtsamkeit“ |
| 12.15 Uhr | Mittagessen |
| 14.30 Uhr | Stehkaffee |
| 15.00 Uhr | Auswertung der Stress-Arbeitsblätter im Plenum |
| 15.45 Uhr | Informationen zu den Arbeitsgruppen |
| 16.30 Uhr | Arbeitsgruppen |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr | Was die anderen aus unserer Arbeitsgruppe wissen sollten ... |
| 19.45 Uhr | Transfer(übungen) für das eigene Resilienzmodell |
| 21.15 Uhr | Ausklang des Tages |

DONNERSTAG, 16. MÄRZ 2023

| | |
|-----------|--|
| 9.00 Uhr | Frühstück |
| 10.00 Uhr | Körperarbeit |
| 10.45 Uhr | Vortrag, Einführung und Bearbeitung Arbeitsblatt „Zeitmanagement“ |
| 12.15 Uhr | Mittagessen |
| 14.30 Uhr | Stehkaffee |
| 15.00 Uhr | Auswertung der Stress-Arbeitsblätter im Plenum |
| 15.45 Uhr | Informationen zu den Arbeitsgruppen |
| 16.30 Uhr | Arbeitsgruppen |
| 18.00 Uhr | Abendessen |
| 19.00 Uhr | Was die anderen aus unserer Arbeitsgruppe wissen sollten ... |
| 19.45 Uhr | Transfer(übungen) für das eigene Resilienzmodell |
| 21.15 Uhr | Ausklang des Tages |

FREITAG, 17. MÄRZ 2023

| | |
|-----------|---|
| 09.00 Uhr | Frühstück |
| 10.00 Uhr | Körperarbeit |
| 10.45 Uhr | Erarbeitung der individuellen Resilienzmodelle |
| 12.15 Uhr | Mittagessen |
| 14.30 Uhr | Stehkaffee |
| 15.00 Uhr | Vorstellung der Resilienzmodelle im Plenum |
| 16.30 Uhr | Evaluation des Seminars und Abschluss |
| 18.00 Uhr | Rückfahrt/Ende der Veranstaltung |