



Slow down ... Selbstfürsorge und Gelassenheit in Beruf und Alltag

9. September 2022 (Freitag), 9:15 – 16:45

Kurs-Nr. 2217

Die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge fördern. Andere zur Selbstfürsorge anregen.

Inhalt

Mit Entschleunigung wird ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten subjektiven Beschleunigung des Lebens entgegenzusteuern. Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen, Gesundheit und Selbstfürsorge unter einen Hut zu bringen. Diese Kompetenz ist in der Katechese und in der Pfarreiarbeit immer wieder gefragt. Aufgezeigt wird in der Weiterbildung, wie es gelingt, körperlich und mental fit, beweglich und leistungsfähig zu bleiben und gleichzeitig den vielfältigen Alltag motiviert und energievoll zu bewältigen.

Thematisiert wird: Was sind meine persönlichen Ressourcen und Belastbarkeitsgrenzen? Wie kann ich Energieverlust reduzieren? Wie erkenne ich eigene Ansprüche und Haltungen? Welche Entspannungs- und Visualisierungstechniken helfen mir im Alltag? Wie kann ich Belastendes loslassen?

Gearbeitet wird mit Kurzreferaten, Selbsterfahrung, Reflexionsarbeit, Gruppen- und Plenumsdiskussion, aktiven und passiven Körperübungen.

Datum, Zeit

Freitag, 9. September 2022, 9:15 – 16:45 Uhr (Mittagspause mit Selbstverpflegung)

Ort

Reformiertes Kirchgemeindehaus, Oelrainstrasse 21, 5400 Baden

Ziele

Die Teilnehmenden

- erlauben sich Selbstfürsorge
- definieren ihre eigenen Ansprüche
- setzen ihre Ressourcen zielgerichtet ein
- erkennen, was «Atmen» und «Ruhe» bewirken können
- verändern ihre «Antreiber» zur positiven Unterstützung
- entwickeln Gelassenheit, um Belastendes loszulassen

Zielgruppe

In Katechese, Jugendarbeit und Seelsorge Tätige und freiwillig Engagierte

Leitung

Brigitte Witzig, Coach und Supervisorin BSO, Ausbilderin mit Eidg. Fachausweis, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin

Kursgrösse

Maximal 20 Teilnehmende

Kosten

Werden von den beiden Aargauer Landeskirchen übernommen. Für Ausserkantonale 30.-CHF

Anmeldung

bis 26.08.2022

[Anmeldeformular](#)