

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
KDA Südbaden
Sekretariat
Habsburgerstraße 2
79104 Freiburg

Nr. 8

Seminar – Timeout – Auszeit

Veranstalter

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
(KDA) Südbaden und
Evangelische Erwachsenenbildung (EEB) Freiburg
Habsburgerstraße 2, 79104 Freiburg
Telefon 0761 / 7086343
Telefax 0761 / 7086349
E-Mail kda.freiburg@ekiba.de
www.kda-baden.de

Anmeldung

bis zum 28. Februar 2019 beim Veranstalter.
Information: Andreas Bordne

Für die Veranstaltung kann durch die Teilnehmenden bis zu 8 Wochen vorher beim Arbeitgeber Bildungsurlaub beantragt werden.

Kosten

280,- Euro
zu zahlen nach Erhalt der Rechnung
(beinhaltet Seminargebühr, Unterkunft
und Verpflegung)

Seminarort

Geistliches Zentrum St. Peter
Klosterhof 2
79271 St. Peter
Telefon 07660 / 9101-12
Telefax 07660 / 9101-50

Absagen

Bei Absagen innerhalb von 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 %, bei Absagen innerhalb von 2 Wochen werden 100% des Gesamtbetrags fällig, wenn der Platz nicht anderweitig belegt werden kann. Mit der Unterschrift auf dem Anmeldeabschnitt stimmen Sie dieser Regelung zu.

KDA+
EVANGELISCHE
LANDESKIRCHE
IN BADEN
KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT

Impulse
geben!

Evangelische
Erwachsenenbildung
Freiburg



Evangelische Akademie Baden

Foto: bravissimos – stock.adobe.com



Seminar

Timeout

In Drucksituationen
Freiräume gewinnen

Do. 28. – Sa. 30. März 2019

St. Peter, Klosterhof

Die erlebbare Beschleunigung im beruflichen Umfeld verleitet in zunehmendem Maße zum Anspruch, selbst immer schneller werden zu wollen. Sie erschwert das Navigieren auf der „inneren Landkarte“, welchem Anliegen in der jeweiligen Situation wirklich Priorität zukommt.

In Organisationsbereichen der mittleren Führungsebenen entsteht zudem erhebliches Spannungspotential in der Ausgestaltung sogenannter „Sandwichpositionen“ zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden.

Im Sport bedeutet Timeout eine Spielunterbrechung, um sich auf eine neue Strategie zu verständigen. Wie komme ich raus aus dem Hamsterrad? Wie können auch schwierige Arbeitssituationen in Betrieben so gemeistert werden, dass es für einen selbst passt?

Das Seminar bietet aufbauend auf eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden Impulse und Übungen, um sich Methoden für ein Timeout in der jeweiligen persönlichen Situation zu erschließen. Dazu gehört die Kompetenz, auch in Drucksituationen für die eigene Entscheidung einen Freiraum zu gewinnen, Handlungsmöglichkeiten für sich wahrzunehmen und dann nach außen zu vertreten. Ein Einblick in den rechtlichen Schutz von Arbeitnehmenden unterstützt die eigene Positionierung.

Die Bewältigung der gegenwärtigen Drucksituationen soll besser gelingen, die persönliche Life-Work-Balance ausgewogen sein. Neben der Suche nach Möglichkeiten eines ausgewogenen Kräfte- und Ressourcenmanagements zählt die Stärkung des eigenen Kohärenz- und Resilienzempfindens inzwischen zu den wesentlichen Kompetenzen zeitgemäßer Selbstführung.

Referenten:

Roland Lorenz – Prozessberater, Business Coach, Architekt, Trebur



Thomas Steinebrunner – Gewerkschaftssekretär, DGB Bezirk Baden-Württemberg



Seminarleitung:

Andreas Bordne – Wirtschafts- und Sozialpfarrer, KDA Südbaden



Seminarinhalte

- ▶ **Impulse aus der Burnout- und Konfliktforschung**
- ▶ **Betrachtung der eigenen Situation und Austausch in der Gruppe**
- ▶ **Unterscheidungen zwischen persönlichen Heraus- und Überforderungen**
- ▶ **Übungen und Methoden der Selbstführung für den Alltag**
- ▶ **Körperübungen**
- ▶ **Kognitive und nicht-kognitive Methoden aus den Bereichen achtsamer (Selbst-)Führung (Mindful Leadership)**

Seminarzeiten

Donnerstag, 28. März 2019

18.00 Abendessen

19.30 – 21:00 Abendeinheit

Freitag, 29. März 2019

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

14.00 Uhr – 18.15 Uhr

20.00 Uhr Abendeinheit

Samstag, 30. März 2019

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

13.45 Uhr – 15.15 Uhr

A N M E L D U N G zum Seminar „Timeout“, Do. 28. – Sa. 30. März 2019 **Nr. 8**

Bitte diesen Abschnitt an umseitige Adresse schicken, scannen: kda.freiburg@ekiba.de oder faxen an: 0761/ 7086349 – * = Angaben erforderlich. Die von Ihnen angegebenen Daten werden von uns ausschließlich KDA Baden intern genutzt, um Sie über unsere Angebote zu informieren. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht. Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie dieser Regelung zu.

Name, Vorname*

Geburtsjahr*

Straße*

PLZ / Ort*

Telefon*

E-Mail*

beschäftigt bei

in der Funktion als

Datum / Unterschrift*