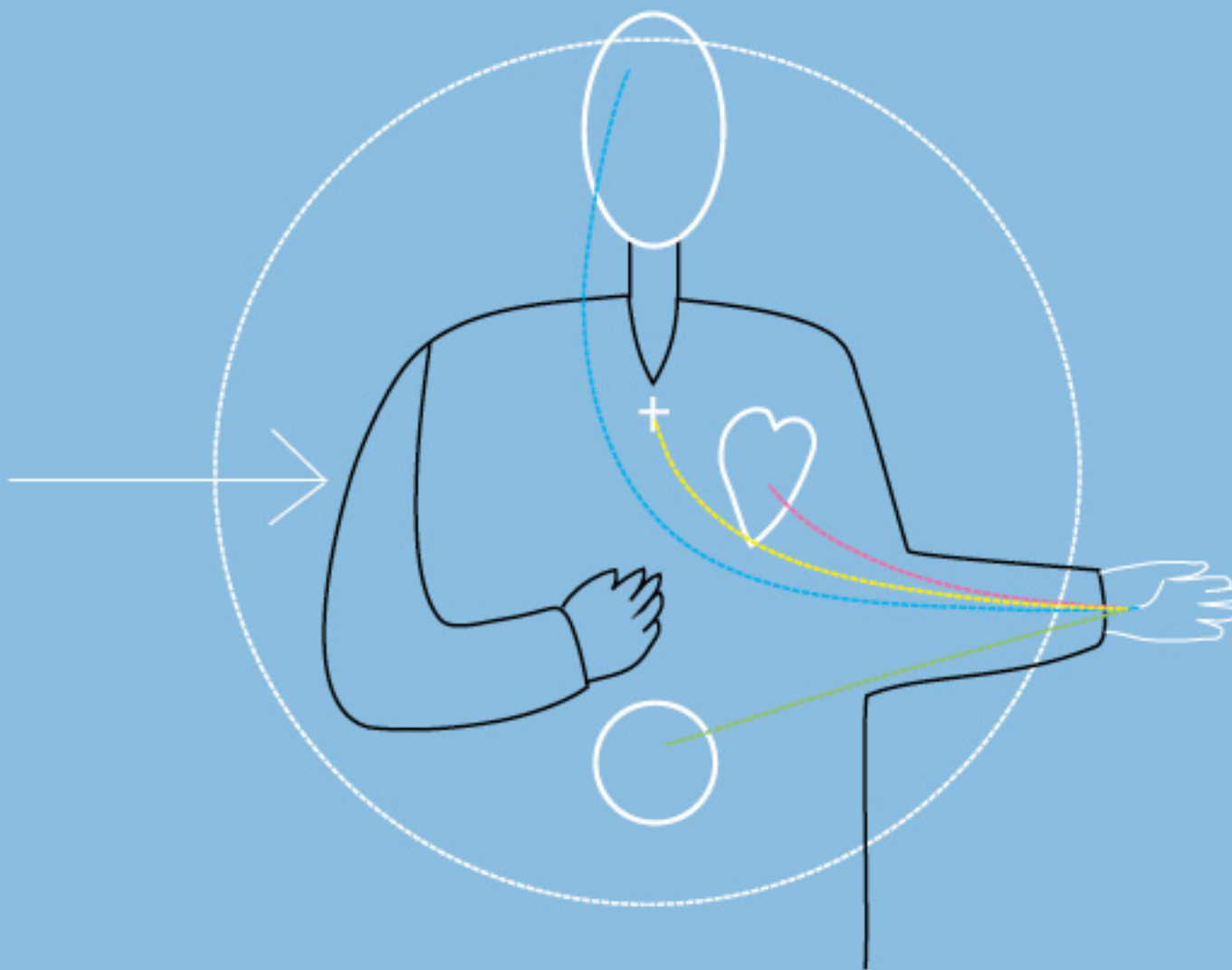


ZUM THEMA GESUNDHEIT

Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist vieles nichts. Wer im kirchlichen Dienst arbeitet, ist mit ganzer Person gefordert. Und erhält fachliche Unterstützung.



Ob pädagogische Mitarbeiter*in oder Pfarrer*in, kirchliche Berufe bieten eine große Gestaltungsfreiheit, eigene Fähigkeiten und Stärken zu entdecken, weiterzuentwickeln und damit Selbstwirksamkeit zu erfahren. Die Kehrseite der Medaille: Beruf und Privatleben sind nur schwer sauber zu trennen. Wann beginnt eigentlich der Feierabend? Darf die Pfarrerin auch mal unerreichbar sein, der Jugendreferent die Ferien mit seiner Familie verbringen? Wie und wo ziehen wir Grenzen?

Wir wollen Sie unterstützen, in diesem Spannungsfeld von Gestaltungsfreiheit und Überlastung gesund und zufrieden arbeiten zu können. Nehmen Sie die eigene Gesundheit ernst. Wir unterstützen Sie gerne mit den unten aufgeführten Fortbildungen.

7.-8. November 2022 und 7. Dezember 2022 9:30-16:00 Uhr Butenschoen-Haus

Ressourcen aktivieren mit dem Züricher Ressourcenmodell – Grundkurs

Leitung: Sabine Hofäcker, Daniela Körber

Sich selbst auf die Spur kommen, sich die eigene Energie erschließen und sie ohne großen Aufwand täglich einsetzen können – das ist das Ziel des Züricher Ressourcenmodells.

Auf diesem Weg bin ich ganz bei mir, habe Zeit für mich, kann mich neu ausrichten, spüren, was mir wichtig ist und bekomme schließlich erste Ideen, wie ich dies ins Leben umsetzen kann. Meine Ressourcen werden mit Hilfe meiner Intuition, meines Verstandes und meines Körpers gestärkt. Der Weg führt vom Bild zur Handlung.

Das Züricher Ressourcenmodell bietet Schritte, die stringent aufeinander aufbauen. Deshalb ist es wichtig, ohne Unterbrechung am Seminar teilzunehmen.

Wir arbeiten einzeln und in der Gruppe mit Bildern und Texten. Der persönliche Entwicklungsprozess wird begleitet; dabei werden auch die Ressourcen der Gruppe genutzt. Das Ganze geschieht im Kontext unseres christlichen Glaubens.

Der Auffrischungstag dient dem Austausch der gemachten Erfahrungen und hilft zu vertiefen. Daher gehört er unbedingt mit zum Konzept!

Für 2023 zum Vormerken! Anmeldung ab Mitte September 2022 über die Website!

23.-24. Januar 2023 9:30-16:00 Uhr Butenschoen-Haus

Kräfte aktivieren und gezielt einsetzen – Schritte zur Resilienz und Fokussierung

Leitung: Sabine Hofäcker, Daniela Körber

Vieles um uns verändert sich, fordert uns heraus. Wie können wir dabei bei Kräften bleiben oder wieder zu Kräften kommen?

Wir werden uns unsere Ressourcen auf den verschiedenen Ebenen (Körper, Verstand, Seele, Gefühl, Spiritualität) vergegenwärtigen. Dabei gehen wir ins aktive Tun und Erleben, um Erfahrungen zu sammeln und Ressourcen zu verankern.

Außerdem soll Raum sein für Klärungsprozesse: Wo und wie will ich meine Kräfte gezielt einsetzen, um mich lebendig zu fühlen, aber nicht auszubrennen? Bringen Sie Ihre Fragen mit, wir begleiten Sie methodisch bei Ihrem Klärungsprozess.

20.-21.03.2023 und 03.05.2023 9.30-16:00Uhr Butenschoen-Haus

Ressourcen aktivieren mit dem Züricher Ressourcenmodell – Grundkurs

Leitung: Sabine Hofäcker, Daniela Körber

Beschreibung siehe Fortbildung 2022 auf Seite 2 dieses PDFs.

3.-4. Juli 2023 9.30-16:00Uhr Butenschoen-Haus

Aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen neue Ressourcen gewinnen – Züricher Ressourcen Modell – Aufbaukurs

Leitung: Sabine Hofäcker, Daniela Körber

Für alle, die Erfahrungen mit dem Züricher Ressourcen Modell haben und damit tiefer gehen wollen: In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit ungeliebten Persönlichkeitsanteilen, den sogenannten Schatten. Die Schatten sind meist dort aktiv, wo wir uns schnell aufregen, genervt sind oder uns ärgern.

In einem lustvollen und spielerischen Prozess werden wir aus unseren Schatten Ressourcen gewinnen! Dabei werden die Ressourcentechniken aus dem Grundkurs wieder aktiviert und weiterentwickelt.

Weitere Angebote für Ihre Gesundheit:

Supervision ist ein Beratungskonzept. In der Supervision werden Fragen, Problemfelder, Konflikte und Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag thematisiert und selbstreflexiv bearbeitet. Sie fördert in gemeinsamer Suchbewegung das Lernen von Einzelpersonen, Gruppen, Teams und Organisationen. Die Besonderheit kirchlicher Supervision liegt u.a. darin, dass religiöse, pastoralpsychologische und spirituelle Dimensionen der Arbeit ein wesentlicher Teil der supervisorischen Reflexion sind.

Sie haben die Möglichkeit, **Geistliche Begleitung** in Anspruch zu nehmen. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die auf der Suche nach ihrem geistlichen Weg sind und sich dabei Begleitung wünschen, interessiert sind an einer gelebten Spiritualität evangelischer Prägung und ihr berufliches Engagement in der Evangelischen Kirche mit einer persönlichen spirituellen Praxis verbinden möchten. Eine Liste der Geistlichen Begleiter*innen finden Sie auf unserer Homepage unter „Beratung“.

Das **Haus Respiratio** auf dem Schwanberg begleitet kirchliche Mitarbeitende, die sich achtsam mit ihrer krisenhaften Lebenssituation auseinandersetzen wollen, um neue Möglichkeiten der Alltagsbewältigung zu entdecken. Zum Programm der 5-6wöchigen Kurse gehören tägliche Besinnungen im Mediationsraum, seelsorglich-therapeutische Einzelgespräche und erlebnisvertiefende Gruppentherapie.

Info und Anmeldung:

Institut für kirchliche Fortbildung

Luitpoldstraße 8, 76829 Landau

Telefon 06341-55580-570

info@institut-kirchliche-fortbildung.de

www.institut-kirchliche-fortbildung.de

INSTITUT FÜR
KIRCHLICHE FORTBILDUNG

