

GIB JEDEM TAG DIE CHANCE ...

Mit den inneren Ressourcen gut umgehen - meine Resilienz fördern

Kennen Sie das Gefühl, im Hamsterrad zu sein, getrieben von den unterschiedlichsten Aufgaben und Erwartungen in Privatleben und Beruf? Für viele Menschen ist es alltägliche Realität, sich stark unter Druck zu fühlen.

Wir werden in diesem Seminar Möglichkeiten entwickeln, sich (wieder) selbst leiten zu können, sich der eigenen (Teil-) Mächtigkeit bewusst zu werden und sich frei zu fühlen für eigene Entscheidungen. Das Konzept der Salutogenese wird uns dafür Anregungen geben.

Ebenso werden wir uns mit unserer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) bei Belastungen beschäftigen und lernen, wie wir sie stärken können.

In den gemeinsamen Tagen werden wir auf eine gute Balance zwischen Gruppenarbeit und Besinnung auf uns selbst achten. Die ganzheitliche Gesundheitslehre von Pfarrer Kneipp und ein darauf abgestimmtes Gesundheits- und Präventionsprogramm geben zusätzlich Möglichkeiten an die Hand, aufzutanken und auch Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Christoph Huber, Erziehungswissenschaftler, ARGO-Institut Ammerbach, Referent
Thomas Lüdtke, Leiter der Kneipp'schen Stiftungen, Bad Wörishofen, Referent

Maria Geisberger, Hannelore Kasztner, Leitung

Bad Wörishofen, Kneippianum

Mo 11.02.2019, 15:00 Uhr bis Do 14.02.2019, 13:00 Uhr

Gesamtkosten: € 374,00 Euro Übernachtung, Verpflegung und Kursgebühr

Tln.-Beitrag: € 140,- für P und PR,

wird übernommen für StD und GR, wenn Pflicht

Anmeldung bis 21.12.2018

Formular folgende Seite!

Veranstaltung in Kooperation mit der Abteilung Fortbildung des Bistums Augsburg

☎ 089 2137-271738

Rückfragen bitte an Lidia Karpinska – ☎ 089 2137-1612

Nr.: 19-M-02-11-D

Thema:

Zeit: Ort:

Erzbischöfliches Ordinariat
Ressort Personal
Fort-/Weiterbildung und Begleitung der Berufe in der Kirche
Kapellenstr. 4
80333 MÜNCHEN

Name:

PLZ, Ort:

Straße:

☎

Dienstliche Mailadresse:

Pfarrrei/Dienststelle: Beruf:

Festgelegte Arbeitstage pro Woche: (Zahl)

Teilnahmebedingungen und Datenschutzrechtliche Informationen sind auf der Homepage
www.erbistum-muenchen.de/ifb veröffentlicht.

Ich bestätige, dass ich diese zur Kenntnis genommen habe.

Datum: Unterschrift:

Unterschrift des
Dienstvorgesetzten: