



Foto: pixabay



Evangelische Akademie Baden

## Seminar

**„Ich mach mir die Welt,  
wie sie mir gefällt!“**

### Seminar für Frauen

Fr 20. – So 22. November 2020

Studienhaus Wiesneck, Buchenbach

**Veranstalter**  
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt  
(KDA) Südbaden  
Habsburgerstraße 2, 79104 Freiburg  
Telefon 0761 / 7086343  
Telefax 0761 / 7086349  
E-Mail [kda.freiburg@ekiba.de](mailto:kda.freiburg@ekiba.de)  
[www.kda-baden.de](http://www.kda-baden.de)

**Anmeldung**  
bei Veranstalter  
Information: Maggy Hanser

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

**Seminarort**  
Studienhaus Wiesneck  
Wiesneckstraße 6  
79256 Buchenbach bei Freiburg  
Telefon 07661 / 98750  
Telefax 07661 / 987599  
[www.wiesneck.de](http://www.wiesneck.de)

**Absagen**  
Bei Absagen innerhalb von 4 Wochen vor Seminar-  
beginn 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 Anmeldeab-  
schnitt stimmen Sie dieser Regelung zu.

**KDA**  
EVANGELISCHE  
AKADEMIE  
BADEN  
KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT

Seminar – „Ich mach mir die Welt ...“

### Anmeldung zum Seminar

**„Ich mach mir die Welt,  
wie sie mir gefällt!“**

Seminar für Frauen  
Fr 20. – So 22. November 2020  
Studienhaus Wiesneck, Buchenbach

Bitte  
ausreichend  
frankieren

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

**W**er kennt nicht Pippi Langstrumpf und ihre eigenwillige, frech-fröhliche Haltung der Welt gegenüber? Wer kennt nicht die Sehnsucht, auf Weltgeschehen, Anforderungen und Alltag zu pfeifen und mal nur zu tun, was Spaß und Lust macht? So utopisch das klingen mag in einer „Erwachsenen-Welt“, in der beruflich wie privat eingespannte Frauen das Leben mal mehr mal weniger zufrieden meistern, so berechtigt und wünschenswert ist die Suche nach Möglichkeiten, das Eigene zu leben.

Dieses Seminar für Frauen will nicht zum Egotrip in rosa-rot einladen. Oder Realitäten und Beschränkungen – die gerade in diesem Jahr sehr präsent sind – ignorieren. Vielmehr geht es darum, Möglichkeiten und Grenzen auszuloten:

- ▶ Wie lassen sich Ungewissheiten gut aushalten?
- ▶ Wie kann es gelingen Selbstsorge und zugleich Achtsamkeit für die Anderen zu leben?
- ▶ Wie lässt sich bei allem Ernst und aller Sorge im Leben ein gesundes Maß an Mut und Leichtigkeit erhalten?
- ▶ Wie kann mit eigenen Erwartungen und denen der Umgebung so umgegangen werden, dass sie genug Luft lassen?

Sie sind herzlich eingeladen zu einer Entdeckungsreise mit Impulsen, Selbstreflexion, Austausch und Bewegung.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt, was ein gezieltes und wirksames Arbeiten ermöglicht. Wichtig ist uns Ihre persönliche, aktive Teilnahme.

#### Seminarleitung:

##### **Claudia Schweigler**

Coach, Transaktionsanalytikerin  
Günther & Schweigler GbR, Freiburg

##### **Maggy Hanser**

Sozialsekretärin,  
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA) Baden,  
Tagungsleitung der Evangelischen Akademie

#### Seminarinhalte

- ▶ **Aushalten:**  
**mit Mehrdeutigkeiten zurecht kommen und mit Ungewissheiten umgehen**
- ▶ **Selbstregulation:**  
**Emotionen steuern,**  
**um sich seltener ohnmächtig und häufiger gelassen zu erleben**
- ▶ **Wertelandschaft:**  
**entdecken, was wirklich wichtig ist,**  
**um sich selbst treu zu bleiben**
- ▶ **Anforderungskarussell:**  
**sortieren, was es alles zu stemmen gilt**  
**und was vielleicht auch nicht**
- ▶ **Selbstwirksamkeit:**  
**Sich der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst werden, um Stärke zu leben**

#### Seminarzeiten

##### Freitag, 20. November

16.00 – 18.30 Uhr

20.00 – 21.00 Uhr

##### Samstag, 21. November

09.00 – 12.30 Uhr

15.00 – 18.30 Uhr

##### Sonntag, 22. November

09.00 – 12.30 Uhr

## ANMELDUNG

Seminar 'Ich mach mir die Welt ...'  
Fr 20. – So 22. November 2020

Bitte diesen Abschnitt ausgefüllt an umseitige Adresse schicken, als Scan per E-Mail an [kda.freiburg@ekiba.de](mailto:kda.freiburg@ekiba.de) oder per Fax an: 0761 7086349

Hiermit melde ich meine Teilnahme an dieser Veranstaltung an. Bedingungen und Kosten habe ich zur Kenntnis genommen. Der Verarbeitung meiner Daten zu diesem Zweck stimme ich zu. \* = Angaben erforderlich.

.....  
Name, Vorname\*

.....  
Geburtsjahr\*

.....  
Straße / Nr.\*

.....  
PLZ / Ort\*

.....  
Telefon\*

.....  
E-Mail\*

.....  
Beruf / Funktion

.....  
Organisation

#### Weitere Informationen

Die Evangelische Akademie Baden/der KDA Baden darf mich per Email oder auf dem Postweg über weitere eigene Angebote informieren und dazu die von mir angegebenen Adressen verwenden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit durch eine E-Mail an [akademie@ekiba.de](mailto:akademie@ekiba.de) oder an [kda.freiburg@ekiba.de](mailto:kda.freiburg@ekiba.de) widerrufen.

.....  
Datum / Unterschrift

Die Daten werden elektronisch verarbeitet und nicht an Dritte weiter gegeben. Die Löschung der Daten erfolgt nach den gesetzlichen Vorgaben. Informationen dazu unter [www.ev-akademie-baden.de/datenschutz](http://www.ev-akademie-baden.de/datenschutz)