

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

Nr. 17

Seminar – Timeout – Auszeit

Veranstalter

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

Anmeldung

bis zum 14.05.2018 beim Veranstalter.
Information: Andreas Bordne

Für die Veranstaltung kann durch die Teil-
nehmenden 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 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.

KDAT
KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT



Evangelische Akademie Baden

Foto: bravissimos – stock.adobe.com



Seminar

Timeout – Auszeit

Innehalten und Entscheiden

Do. 21. – Sa. 23. Juni 2018

**Geistliches Zentrum St. Peter
Klosterhof**

Die erlebbare Beschleunigung im beruflichen Umfeld, eine immer dichter werdende Digitalisierung und Virtualisierung des Alltags verleiten in zunehmendem Maße, allseits verfügbar zu sein. Sie erschweren das Navigieren auf der „inneren Landkarte“, welchem Anliegen in der jeweiligen Situation wirklich Priorität zukommt.

Das Gefühl, unter verschiedenen Handlungsoptionen selbst wählen zu können, droht verloren zu gehen. 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.

Das Seminar bietet aufbauend auf eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden Impulse und Übungen, um sich Methoden einer Timeout-Kultur für die jeweilige persönliche Situation zu erschließen. Wie will ich mich wirklich entscheiden? 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. 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.

Referent:

Roland Lorenz
Prozessberater, Business Coach,
Architekt, Trebur



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, 21. Juni

18.00 Abendessen

19.30 – 21:00 Abendeinheit

Freitag, 22. Juni

09.00 Uhr – 12.30 Uhr

14.00 Uhr – 18.15 Uhr

20.00 Uhr Abendeinheit

Samstag, 23. Juni

09.00 Uhr – 12.30 Uhr

13.45 Uhr – 15.15 Uhr

ANMELDUNG zum Seminar „Timeout – Auszeit“, 21. – 23. Juni 2018
Nr. 17
Bitte diesen Abschnitt an umseitige Adresse schicken oder faxen an: 0761 / 7086349 (* = Angabe erforderlich). Die angegebenen Daten werden von uns ausschließlich intern genutzt, um Sie über unserer Angebote zu informieren. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Name, Vorname*

Geburtsjahr*

Straße*

PLZ / Ort*

Telefon*

E-Mail*

beschäftigt bei

in der Funktion als

Datum / Unterschrift*