

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

Seminar – Das Ziel ist im Weg?!

Nr. 13

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

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 / 98 75 0
Telefax 07661/ 98 75 99
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.

KDAT
KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT



Evangelische Akademie Baden



Foto: WoGi – fotolia.com

Seminar

Das Ziel ist im Weg?!

Motivierende Selbststeuerung

Fr, 20. – So, 22. April 2018

Studienhaus Wiesneck, Buchenbach

Eigene Bedürfnisse zu kennen, Entscheidungen zu treffen und Vorhaben dann auch umzusetzen, sind wichtige Schritte zu mehr Selbstbestimmung im Leben. Doch immer mal wieder hapert es an der einen oder anderen Stelle: Ob es nun um eine berufliche Weichenstellung, eine gesunde Balance, eine Veränderung in der Arbeitsorganisation oder den einen oder anderen guten Vorsatz geht. Diffuse Empfindungen werden zu wenig beachtet, eigene Bedürfnisse und Wertvorstellungen kommen zu kurz, unterschiedliche Interessen geraten durcheinander und führen zu inneren „Zwickmühlen“. Oder es fehlt an Energie, Zeit und Durchhaltevermögen zur konkreten Umsetzung von Vorhaben. Kein Wunder! Der Alltag absorbiert so viel Aufmerksamkeit und das Leben bietet – zumindest theoretisch – unzählige Wahlmöglichkeiten, was bereichert und zugleich die Konzentration auf Wesentliches erschwert.

Dank neuerer Erkenntnisse der Hirnforschung und Motivationspsychologie lassen sich „innere Schätze heben“: Das Zürcher Ressourcenmodell ist ein wissenschaftlich fundiertes und zugleich praxisnahes Selbstmanagementkonzept. Es zeigt Schritt für Schritt den Weg auf: von mehr oder weniger klaren Bedürfnissen über kraftvolle Zielbilder bis hin zur konkreten Realisierung der eigenen Vorhaben.

In diesem Seminar lernen Sie auf anschauliche Weise theoretische Hintergründe kennen. Sie wenden Methoden wie die des Zürcher Ressourcenmodells konkret für sich selbst an. Sie üben Selbstreflexions- und Mentaltechniken, die eine ideale Voraussetzung dafür bieten, das eigene Fühlen und Verhalten besser zu steuern. So können Sie Ihre schlummernden Ressourcen auch für herausfordernde Situationen und Entscheidungen nutzen.

Sie erleben, wie unterstützend, lustvoll und gewinnbringend das gemeinsame Entdecken und Ausprobieren in einer wertschätzenden Seminargruppe sein kann. Wichtig ist uns Ihre persönliche, aktive Teilnahme und Neugierde auf sich selbst und andere.

Seminarleitung:

Claudia Schweigler
Dipl-Pädagogin, Transaktionsanalytikerin

Maggy Hanser
Dipl-Sozialpädagogin, KDA Südbaden

Seminarinhalte

- ▶ **Wissen um das Zusammenspiel von kognitiven, emotionalen und körperlichen Prozessen, um sie für die Selbststeuerung zu nutzen**
- ▶ **Entdecken von weniger bewussten und doch kraftvollen Bedürfnissen, um diese in Ihren Alltag integrieren zu können**
- ▶ **Wünschenswertes und Realisierbares in Einklang bringen, um die eigene Zufriedenheit zu erhöhen**
- ▶ **Ein kraftvolles Zielbild entwickeln, um dem eigenen (Alltags-)Leben noch mehr Orientierung zu geben**
- ▶ **Unwillkommene Gewohnheiten reduzieren, um Vorhaben und Ziele zu verwirklichen**

Seminarzeiten

Freitag, 20. April

15.30 Uhr Anreise und Einchecken

16.00 – 18.30 Uhr

20.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 21. April

09.00 – 12.30 Uhr

15.00 – 18.30 Uhr

Sonntag, 22. April

09.00 – 12.30 Uhr

Ende mit dem Mittagessen

A N M E L D U N G zum Seminar 'Das Ziel ist im Weg?!' von 20. - 22. April 2018 Nr. 13
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*