

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

Seminar – Kräfte konzentrieren

Nr. 14

Veranstalter

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
(KDA) Südbaden
und Evangelische Erwachsenen-Bildung
(EEB) Freiburg

Habsburgerstraße 2, 79104 Freiburg
Telefon 0761 / 7086343
Telefax 0761 / 7086349
E-Mail kda.freiburg@ekiba.de
www.kda-baden.de

Anmeldung

bis zum 27.03.17 beim Veranstalter.
Information: Andreas Bordne
Für die Veranstaltung kann durch die
Teilnehmenden 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

Schlosshotel Beuggen
79618 Rheinfelden
Telefon 07623 / 75190
www.schloss-beuggen.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 Anmelde-
abschnitt stimmen Sie dieser Regelung zu.

KDA+
KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT



Evangelische Akademie Baden



Foto: M. Schuppich – Fotolia.com

Seminar

Kräfte konzentrieren, Grenzen setzen

**Leistungsfähigkeit und
Lebensqualität durch
Kräftemanagement**

**27. – 29. April 2017
Schloss Beuggen, Rheinfelden**

Um für sich und andere etwas bewegen zu können, braucht es Motivation und einen gesunden Kräftehaushalt. Sollen die vielfältigen Anforderungen auf Dauer nicht auslaugen, muss der Einsatz realistisch sein. Deshalb gehören Einsatzbereitschaft auf der einen Seite und ein klares Stopp auf der anderen Seite zusammen.

Das Seminar bietet individuelle Zugänge, die eigene Energie zu erhalten, um die persönlichen Ziele zu erreichen. In den Blick kommen die Situationen, wo Kraft verloren geht und wie die eigenen Kraftquellen aktiviert werden können.

Von welchen bisherigen Erwartungen kann Abschied genommen und welche neuen Herausforderungen sollen angepackt werden? So kann die persönliche Energie konzentriert und langfristig die eigene Kraft bewahrt werden.

Arbeitsweise:

Impulsreferate vermitteln Erkenntnisse aus Forschung und Praxis, Inhalte werden interaktiv erarbeitet und vertieft. Als Teilnehmende reflektieren Sie ihre persönliche Situation und erarbeiten konkrete Ziele und Maßnahmen, um das persönliche Kräfte- und Energiemanagement zu verbessern. Einfache Übungen / Techniken (Energieaufbau, Entspannung etc.) werden erprobt. Die Auszeiten der Stille mit Impulsen aus der christlichen Tradition können für Sie den Tag positiv eröffnen.

Das Schlosshotel Beuggen am Rhein bietet Ihnen den passenden Rahmen, sich mit den eigenen Kräften und Grenzen neu auszurichten.

Seminarleitung:

Andreas Bordne

Wirtschafts- und Sozialpfarrer,
KDA Südbaden



Shanti Wendel Diener

Diplom-Psychologin



Seminarinhalte

- ▶ **Standortbestimmung mit Lebensweltenmodell: Kraftfresser und Kraftspender im Alltag Grundlagen des Kräfte- und Energiemanagements**
- ▶ **Wichtigkeit vor Dringlichkeit: Priorisieren – Planen – Umsetzen**
- ▶ **Kraft durch Klarheit in Entscheidung und Kommunikation**
- ▶ **Abgrenzen, Grenzen setzen, Neinsagen**
- ▶ **Erfahrungsaustausch**
- ▶ **Körperübungen**
- ▶ **Impulse aus christlicher Tradition**

Seminarzeiten

Do, 27. April

18.00 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Abendeinheit

Fr, 28. April

09.00 – 12.30 Uhr

14.30 – 18.00 Uhr

19.30 Uhr Abendeinheit

Sa, 29. April

09.00 – 12.00 Uhr

12.00 Uhr Mittagessen

Auszeiten der Stille und Impulse aus christlicher Tradition: jeweils um 8.00 Uhr

ANMELDUNG zum Seminar: 'Kräfte konzentrieren, Grenzen setzen', 27. – 29. April 2017 Nr. 14
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*