



Evangelischer Kirchenkreis
Paderborn



Anerkannt als
Bildungsurlaub
in Nordrhein-
Westfalen

Sturmtauglich

Bewusster Umgang mit Krisen
und Konflikten im Berufsalltag



Sturmtauglich

Bewusster Umgang mit Krisen und Konflikten im Berufsalltag

Kennen Sie das? Sie stehen unter Stress, spüren Konflikte in der Luft und die nächste Herausforderung steht bevor. Sie spüren den Druck. Unzufriedenheiten mehren sich und sie merken, dass Sie in Ihren beruflichen wie auch privaten Beziehungen gelegentlich weniger umsichtig reagieren als ihnen lieb ist. Oder sie schaffen sich unvorteilhafte Gewohnheiten an, um den Stress zu kompensieren. Was passiert, wenn Sie so weitermachen wie bisher? Ist das vorteilhaft? Oder wollen Sie sich die Chance geben, sich bewusst für sinnvolles Handeln – auch in stürmischen Zeiten – zu entscheiden.

Sinn und Zweck:

- Auch in fordernden Situationen die Ruhe bewahren
- Selbst Steuermann oder -frau bleiben, statt sich durch ungünstige Automatismen steuern zu lassen

Nutzen:

- Information und Instrumente für bewusstes Handeln
- Kollegialer Austausch: Miteinander im Hier und Jetzt

Ziele:

- Perspektivveränderung auf Menschen und Herausforderungen
- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im beruflichen Handeln, nicht zuletzt im Miteinander

Inhalte:

- Wie wir unter Stress funktionieren und wie wir darauf Einfluss nehmen können
- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als wissenschaftlich erwiesene Wege zu mehr autonomer Selbststeuerung

Zielgruppe

Ein Seminar für Menschen mit „stürmischen“ beruflichen Herausforderungen.

Zeit

Mittwoch den 04.09.24

Seminarbeginn 13:30 Uhr

bis

Freitag den 06.09.24

Seminarende 16:30 Uhr

Referent*in

Dr. Andrea Hötger

- Systemische Organisationsberaterin (SWF, Berlin)
- Coach (DGSv); Supervisorin (DGSv); Lehrcoach (KatHO Münster; Uni Bielefeld)
- Konfliktberaterin (Syst, München; Klärungshilfe, Prior)
- Gruppendynamikerin (DGGO)

Kosten

290 Euro Seminarkosten

zzgl. Übernachtung/Verpflegung

110 Euro Einzelzimmer/ Nacht

Ort

Evangelische Tagungsstätte Hofgeismar

Gesundbrunnen 8

34369 Hofgeismar

www.tagungsstaette-hofgeismar.de

Info & Anmeldung

Bis zum 5. August 2024:

Haus der Evangelischen Kirche

Jennifer Geisler

Telefon: 05251-500252

Mailto: jennifer.geisler@kkpb.de

Erwachsenenbildung Regionalstelle Paderborn

Dr. Stefanie Kolbusa

Tel.: 0 52 51 / 50 02 59 · Mail: stefanie.kolbusa@kkpb.de

Sekretariat

Jennifer Geisler

Tel.: 0 52 51 / 50 02 52 · Mail: jennifer.geisler@kkpb.de

Adresse

Ev. Kirchenkreis Paderborn

Klingenderstr. 13 · 33100 Paderborn

Die Erwachsenenbildung des Evangelischen Kirchenkreises Paderborn ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.

Weitere Informationen zur Förderung

www.bildungsscheck.nrw.de

Coverfoto: unsplash.com / Palle Knudsen

Foto Innenseite: Markus Löschner

Ich stimme zu, dass meine Angaben zur Kontaktaufnahme und für Rückfragen dauerhaft gespeichert werden. Die dazugehörige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage.

Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an: jennifer.geisler@kkpb.de widerrufen.

