



Evangelische

Akademie Baden

Rheinfelden



Lebenskunst

Seminar

**Unsichere Zeiten –
sicher bewältigen**

**Selbstmanagement in einer sich
wandelnden Arbeitswelt**

**11. – 13. Juni 2010
Schloss Beuggen, Rheinfelden**

Veranstalter

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA) Südbaden
Maienstr. 2, 79102 Freiburg
Telefon 0761 / 888 51 888
Telefax 0761 / 888 51 889
E-Mail kda.suedbaden@ekiba.de
www.kda-baden.de

Anmeldung

bei Veranstalter
Information: Claudia Schweigler

Kosten

210.- Euro
(Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung)

Seminarort

Ev. Tagungsstätte Schloss Beuggen
79618 Rheinfelden
Tel. 07623-7519-0
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 Anmeldeabschnitt
stimmen Sie dieser Regelung zu.

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
KDA Südbaden
Sekretariat
Maienstr. 2
D – 79102 Freiburg



„Leben und Arbeiten in unsicheren Zeiten“ bedeutet für viele nichts Ungewöhnliches mehr. Dennoch beunruhigt die Tatsache, sich nicht mehr auf ein stabiles Äußeres verlassen zu können: Befristete Jobs, stressige Arbeitsbedingungen, drohende Arbeitslosigkeit, prekäre Beschäftigungsverhältnisse kennzeichnen die Brüchigkeit von Lebensverhältnissen.

Umso bedeutsamer wird, für sich selbst sicher zu werden, sowie die erforderliche Flexibilität und gesunde Stabilität zu entwickeln. Ebenso hilfreich ist es, auch mit unfreiwilligen beruflichen Veränderungen im Arbeitsumfeld umgehen zu lernen, ohne sich dabei ohnmächtig zu fühlen.

In diesem Seminar...

...erfahren Sie etwas von der Dynamik von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen.

...erkennen Sie mehr oder weniger hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit beruflicher Unsicherheit.

...entdecken Sie Quellen, eigene Stärken und Ressourcen, um ihrem Leben den nötigen Halt zu geben.

Dies ermöglicht Ihnen, Ihre emotionale wie kognitive Kompetenz, die für das „Handhaben“ unsicherer beruflicher Zeiten notwendig sind, auszuloten und weiterzuentwickeln. Auf dieser Basis können schließlich situationsangemessene und „sichermachende“ Handlungs- und Einflussmöglichkeiten entwickelt werden.

Konzepte der Arbeits- und Organisations-Psychologie werden ergänzt durch Übungen, ressourcenorientierte Körperarbeit, Reflexion und Austausch.

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

Seminarleitung:

Claudia Schweigler

Dipl-Pädagogin, Transaktionsanalytikerin
KDA Südbaden

Andreas B. Günther

Dipl-Psychologe, Training & Coaching

Seminarinhalte

- ▶ **Dynamik von Veränderungsprozessen verstehen, um damit aktiv umgehen zu können**
- ▶ **Eigene Potentiale und Bremsen kennen, um sich individuell sicher machen zu können**
- ▶ **Ausloten von Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten, um selbstverantwortlich handeln zu können**
- ▶ **Spannungen und Ambivalenzen bewusst wahrnehmen, um sie sicher auszuhalten**
- ▶ **Praxisaustausch und -beratung**

Seminarzeiten

Freitag, 11. Juni

15.30 Uhr, Anreise und Einchecken

16.00 - 18.30 Uhr

20.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 12. Juni

09.00 - 12.30 Uhr

15.00 - 18.30 Uhr

Sonntag, 13. Juni

09.00 - 12.30 Uhr

Ende mit dem Mittagessen

davor und danach

jeweils 8.00 Uhr und 20.00 Uhr

Atempausen für die Seele

A N M E L D U N G zum Seminar „Unsichere Zeiten – sicher bewältigen“, 11. – 13. Juni 2010, Nr. 26
Bitte diesen Abschnitt an umseitige Adresse schicken oder faxen an: 0761-888 51 889 (* = Angabe erforderlich)

Name, Vorname*

Geburtsjahr*

Straße*

PLZ / Ort*

Telefon*

E-Mail*

beschäftigt bei

in der Funktion als

Datum / Unterschrift*