



## **Achtsamkeit und Gleichgewicht**

im Umgang mit mir selbst  
und anderen

Montag, 06.11.2023  
- Dienstag, 07.11.2023  
Pappenheim

### **Teilnahmekosten**

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende aus Evang. Schulen,  
Evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 185 €  
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 300 €  
zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 140 € (vorbehaltlich  
zwischenzeitlicher Preiserhöhungen, Stand 08/2022)

### **Seminarzeiten:**

Montag, 06.11.2023 von 10:00 bis 17:00 Uhr  
Dienstag, 07.11.2023 von 09:00 bis 16:00 Uhr  
Ankunftskaffee am Anreisetag ab 09:30 Uhr

### **Tagungsstätte:**

Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim  
Stadtparkstraße 8-17  
91788 Pappenheim  
Tel 09143 604-14  
<https://www.ebz-pappenheim.de/so-finden-sie-uns/>

### **Information und Organisation:**

Martina Dorsch  
0911 9354 415  
[dorsch@diakonie-bayern.de](mailto:dorsch@diakonie-bayern.de)

Foto von pixabay.com

Diakonisches Werk Bayern  
**Diakonie.Kolleg.**  
Pirckheimerstraße 6  
90408 Nürnberg  
Tel. 0911 93 54-411  
[www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de)  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)

**Diakonie.Kolleg.**

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

Diakonisches Werk Bayern  
Diakonie.Kolleg.  
Postfach 12 03 20  
90332 Nürnberg

**Situation:**

Im Arbeitsalltag begegnen uns immer wieder Belastungen. Manche Themen und Personen kosten Kraft. Ansprüche des Arbeitgebers und auch eigene innere Antreiber können Energie ziehen.

**Inhalt:**

Im Seminar gehen wir den Fragen nach:

- Was brauche ich zurzeit, um gut leben zu können? Wie kann ich mich gut abgrenzen und zugleich aufmerksam bleiben?
- Was ist Gleichgewicht mit mir selbst? Wie kann ich gut für mich selber sorgen und zugleich gut in Kontakt sein mit den Menschen, die zu mir kommen?
- Wie kann ich Energie tanken, mitten am Arbeitsplatz?

**Nutzen:**

Im Seminar richten wir die Aufmerksamkeit auf das, was hilft, um mit Belastungen umzugehen und im Gleichgewicht mit Anderen und mir selbst zu leben.

Eigene Fragen und Themen haben Platz, ebenso wie Impulse, die neue Perspektiven eröffnen können. Wertschätzung und Leichtigkeit, Fantasie und Spaß sollen Energie schenken.

Das Seminar kann einen positiven Einfluss haben auf Selbstverhältnis, Zusammenarbeit und Teamkultur.

**Methoden:**

Die Einheiten werden methodisch abwechslungsreich gestaltet und bieten Raum für Körper, Geist und Seele. Arbeit im Plenum, für sich, zu zweit und in Kleingruppen. Inhaltlicher Input, Übungen, Reflexionen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende in Kirche und Diakonie.

**Teilnehmer\*innen:**

maximal 12 Personen

**Referent:****Thilo Auers**

Pfarrer, Systemischer Berater, Coach und Supervisor (DGSF/IGSV), Heroldsberg

**Anmeldung 23-P13 vom 06.11. - 07.11.23**

Achtsamkeit und Gleichgewicht

Online-Anmeldung: [www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)

Name Vorname

Funktion

Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

E-Mail (privat)

Rechnung an:

Dienststelle

Privatadresse

Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern:

[www.diakoniekolleg.de/agb](http://www.diakoniekolleg.de/agb)

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: