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

Teilnahmekosten
Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evangelische Kirche und Diakonie in Bayern: 325 €
für andere Interessierte: 530 €
incl. Materialkosten und Selbstcoaching-email im Nachgang, zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 240 € (vorbehaltlich zwischenzeitlicher Preiserhöhungen, Stand 08/2022)
>>> Wir bitten um Angabe Ihrer Privatadresse, da Ihre Rechnung über Verpflegung/Getränke und evtl. Unterkunft vom Tagungshaus auf Sie persönlich ausgestellt wird (ggf. zur Einreichung bei Ihrer Dienststelle).

Seminarzeiten:
Mittwoch, 18.10.2023 von 11:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 19.10.2023 von 09:00 bis 18:00 Uhr
Freitag, 20.10.2023 von 09:00 bis 15:00 Uhr
Ankommen bitte bis 10:30 Uhr (Ankunftskaffee),
Abreise um 15:15 Uhr

Tagungsstätte:
RPZ Religionspädagogisches Zentrum
Abteigasse 7
91556 Heilsbronn
Tel 09872 509 145
www.rpz-heilsbronn.de

Information und Organisation:
Martina Dorsch
0911 9354 415
dorsch@diakonie-bayern.de

www.unsplash.com
Foto: Casey Horner

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de

Diakonie Bayern

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung



Alles im grünen Bereich!

Mit Selbst-Coaching-Methoden mir selbst zur Seite stehen

Mittwoch, 18.10.2023
- Freitag, 20.10.2023

Heilsbronn

Situation:
Die Herausforderungen in Beruf und Privatleben sind heutzutage vielfältiger Art: Selbstmotivation, Organisation, eigene Ziele verfolgen, gute Ideen entwickeln, Leistung erbringen, Selbstsorge betreiben…
Da fühlt *Mensch* sich oftmals nicht *im grünen Bereich* und ein begleitender Coach steht nicht immer zur Verfügung. Gerade deshalb ist es äußerst hilfreich, sich mit Coaching-Methoden selbst gut zur Seite stehen zu können.
Wie wäre es also mit der Haltung: *Das lerne ich kennen.* oder *Mein vorhandenes Wissen frische ich auf, Neues nehme ich mit hinzu. Für mich Passendes wende ich danach für mich selber an. So stehe ich mir selbst gut zur Seite.*

Inhalt:
- Impulse und Übungen aus den Bereichen:
  Selbst-Coaching,
  Zeit- und Selbstmanagement,
  Motivationspsychologie,
  Resilienz und Selbstsorge
- Verknüpfung mit der Alltagspraxis und Tipps zum *Dranbleiben*
- Ich mache mich auf den Weg (nach Mittelfranken). Die Lage des Bildungs-und Tagungszentrums RPZ Heilsbronn in der Nähe des Heilsbronner Münsters bildet einen guten Rahmen.
- Die dreitägige Dauer ermöglicht ein intensives Arbeiten im Themenfeld *Mir selbst gut zur Seite stehen*.
- Als *Coach in eigener Sache* selbstwirksam und beschwingt nach Hause gehen

Nutzen:
Sie lernen praxiserprobte Strategien, Methoden und Impulse aus dem Selbst-Coaching kennen.
Sie entdecken und üben, wie es für Sie gelingen kann, im *grünen Bereich* zu sein: für sich selbst typentsprechend gut zu planen, Unangenehmes anzupacken, Zeit für sich selbst und für Wesentliches im Leben zu finden sowie Freude und Lachen zu leben.
Vieles ist sofort anwendbar oder lässt sich als Handwerkszeug ins weitere Leben mitnehmen.

Methoden:
Einzelarbeit (geschützt mit persönlichen Arbeitsblättern)
Arbeit zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum
Verschiedene inhaltliche Zugangsformen, Übungen, Reflexion.
Zur Unterstützung: Im Nachgang Selbstcoaching-E-mail.

Zielgruppe:
Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Diakonie und Kirche; Interessierte

Teilnehmer*innen:
maximal 12 Personen

Referentin:

Christine Gesell
M.A. Soziale Arbeit und Lebenslauf, Kommunikationstrainerin und Coach (zert.), Reflexiv-pädagogische Biografiearbeit (zert.), Ansbach

Anmeldung 23-P19 vom 18.10. - 20.10.23
Alles im grünen Bereich!

Online-Anmeldung: 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

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: