

Der Umgang mit mir selbst

Wie ich die Balance zwischen Sein und Tun in Arbeit und Alltag halte

MMag. Gerd Forcher

09. - 11. Juni 2016

Es ist ja so viel zu tun. Wenn ich es nicht mache, wer macht es dann? Die Arbeit muss getan werden! Eigentlich ist mir alles zu viel, aber wenn es von mir verlangt wird, dann mach ich's.

Gehen Ihnen manchmal solche Sätze durch den Kopf, wenn Sie an Ihre Arbeit denken? Dann ist es Zeit, dass Sie sich Gedanken darüber machen, wie Sie durch die Anforderungen Ihrer Arbeit nicht unter die Räder kommen. Das zweitägige Seminar unterstützt Sie in Ihrem Umgang mit Stress, Herausforderungen und im Umgang mit sich selbst (neudeutsch: Stress- und Selbstmanagement). Die Tage sind geprägt von einer Balance zwischen aktivem Arbeiten an Ihrer Situation und den inneren „Antreibern“ („du sollst“, „du musst“) und Zeiten der Erholung und des Einübens von Tankstellen, die Ihnen den (Arbeits-)Alltag erleichtern.

Methodisch:

- Selbst- und Stressmanagement nach den vier Prinzipien Achten – Nähren – Strukturieren – Verändern
- Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Inputs
- Praktische Tipps, mit der eigenen Zeit umzugehen
- Biografische Spurensuche
- Übungen zu Achtsamkeit und Stille
- Supervisorische Sequenzen

Zielgruppe:

Menschen mitten im Berufsalltag;
Menschen mit dem Wunsch, aus dem Hamsterrad auszubrechen.

Der Umgang mit mir selbst

Wie ich die Balance zwischen
Sein und Tun im Alltag halte

TERMIN:

DO	09.06.2016	15.00 Uhr
SA	11.06.2016	13.00 Uhr

REFERENT:



MMag. Gerd Forcher MSc
Jahrgang 69, verheiratet,
vier Kinder. Nach
mehrjähriger Tätigkeit im
kirchlichen und sozialen

Feld nunmehr freiberuflicher Supervisor,
Coach, Persönlichkeitstrainer und
philosophischer Berater. Unterrichtet an
der Schule für Sozialbetreuungsberufe
SOB in Innsbruck.

www.beratungforcher.at

KOSTEN:

Kursbeitrag:	€ 260,00
VP im DZ mit DUWC:	€ 115,00
VP im EZ mit DUWC:	€ 131,00

Teilen Sie uns bitte rechtzeitig mit, falls Sie verhindert sind. Bei Absagen nach dem Anmeldeschluss verrechnen wir den Kursbeitrag.

Anmeldeschluss: 1. Juni 2016

Auskunft und Anmeldung:

Diözese Innsbruck- Bildungshaus St. Michael
6143 Pfons / Schöfens 12

Tel.: +43/5273/6236, Fax: 05273/6236-20

st.michael@dibk.at | www.dibk.at/st.michael