

Slow down – werde effizient und zufrieden **Selbstfürsorge und Selbstmanagement in Beruf und Alltag**

Datum: Mittwoch 30. November 2022

Zeit: 09:15-16:45 Uhr

Ort: Räume F + G, Hirschengraben 70, 8001 Zürich

Mit Entschleunigung wird ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten subjektiven Beschleunigung des Lebens entgegenzusteuern. Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen, Gesundheit und Selbstfürsorge unter einen Hut zu bringen. Diese Kompetenz ist in der Katechese und in der Pfarreiarbeit immer wieder gefragt. Aufgezeigt wird in der Weiterbildung, wie es gelingt, körperlich und mental fit, beweglich und leistungsfähig zu bleiben und gleichzeitig den vielfältigen Alltag motiviert und energievoll zu bewältigen.

Kompetenzen

Die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge fördern und als Vorbild diese Fähigkeit weitergeben können. Andere zur Selbstfürsorge anregen können.

Lehrplanbezug

«Identität entwickeln»; Lehrplan konfessioneller Religionsunterricht und Katechese.

Inhalte

- Persönliche Ressourcen und Belastbarkeitsgrenzen
- Reduzieren von Energieverlust
- Erkennen der eigenen Ansprüche, Erwartungen, Haltungen
- Entspannungs- und Visualisierungstechniken anwenden
- Belastendes loslassen

Ziele

Die Teilnehmenden

- erlauben sich Selbstfürsorge.
- definieren ihre eigenen Ansprüche.

- setzen ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- erkennen, was «Atmen» und «Ruhe» bewirken können.
- verändern ihre Antreiber zur positiven Unterstützung.
- entwickeln Gelassenheit, um Belastendes loszulassen.

Methoden

- Kurzreferate und Selbsterfahrung
- Reflexionsarbeit
- Gruppen- und Plenumsdiskussionen
- Aktive und passive Körperübungen

Hinweis: Bitte eigen Yogamatte oder Wolldecke als Sitzunterlage mitbringen. Wir empfehlen bequeme Kleidung und Socken für den Kursraum.

Zielgruppe

Katechetisch Tätige und alle am Thema Interessierten

Leitung

Barbara Bartl, Fachstelle für Religionspädagogik Zürich

Referentin

Brigitte Witzig, Coach und Supervisorin BSO, Ausbilderin mit Eidg. Fachausweis, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin

Veranstaltungsdatum

Tag: Mittwoch, 30. November 2022

Zeit: 09:15-16:45 Uhr

Ort: Räume F + G, Hirschengraben 70, 8001 Zürich

Kosten

CHF 50.- (unentschuldigte Absenz wird verrechnet, siehe AGB auf der Homepage FaRP)

Verpflegung

Die FaRP stellt im Rahmen der Weiterbildungen Kaffee, Tee, Mineralwasser und Obst zur Verfügung. Für die sonstige Verpflegung ist jede und jeder selbst verantwortlich.

Im Restaurant «TimeOut» nebenan und im nahegelegenen Niederdorf gibt es Mittagsmenüs.

Anmeldung bis Donnerstag, 24. November 2022

Fachstelle für Religionspädagogik

Hirschengraben 66, 8001 Zürich, Tel. 044 266 12 89

barbara.bartl@zhkath.ch

[Allgemeine Geschäftsbedingungen der FaRP](#)

