

Entschleunigung für den Berufsalltag

Kennen Sie das Gefühl ständig unter Strom zu stehen und von der Hektik und Schnelligkeit des Alltags einfach mitgerissen zu werden? Wachsende Anforderungen im Beruf, aber auch im Alltag, bringen immer wieder neue Herausforderungen, erfordern von uns ein immer besser organisiertes Zeitmanagement, ein Umdenken, eine ständige Flexibilität. Und selbst wenn wir gut strukturiert sind, bleibt das Gefühl von Hektik, von Unruhe und der Eindruck nie fertig zu werden, nicht zufrieden sein zu können. Es fehlt einfach die Zeit zum kurzen Innehalten und Luft holen.

Lernen Sie diesem äußeren Tempo des Alltags ihre innere Gelassenheit entgegen zu setzen. Unser Seminar vermittelt Strategien und Techniken den eigenen Lebensrhythmus zu entschleunigen, sich Entspannungsiseln zu schaffen und dem Alltag damit effektiver, dynamischer und mit wohltuender innerer Leichtigkeit zu begegnen. Wir beleuchten Themen wie Stress, Resilienz, Schnelligkeit und Zeit und deren Einfluss auf unser Leben. Wir streifen das Gebiet des Zeitmanagements und der Prioritätensetzung und erforschen in moderierten Gesprächsrunden ihre individuellen Stressoren. Übungen aus dem NLP und Kreativübungen lassen Sie eigenen Ressourcen entdecken und stärken. Achtsamkeitsübungen, mentales Training, Entspannungsmethoden, Wahrnehmungsschulung und Glückstraining, helfen Ihnen auf dem Weg zu einer inneren Balance, die es Ihnen ermöglicht Stresssituationen in Beruf und Alltag auszugleichen und dem äußeren Tempo mit einer neuen inneren Haltung entgegen zu treten.

Inhalte: Selbstreflexion der eigenen Stressfaktoren; Lernen im Hier und Jetzt zu sein; Wahrnehmungsschulen; Reize filtern; mentale Techniken; Techniken aus dem Zeitmanagement

Anerkannt als Bildungsurlaub im Bundesland NRW.

Organisatorisches

Kurs 2019-1: 2x montags
11., 18. und 25. März 2019
jeweils von 09:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Haus der Kirche
Potthoffstr. 40
58332 Schwelm

Kosten: 150,- €

Leitung: Nina Schleichert, Dipl.-Pädagogin,
Trainerin für Stressmanagement,
NLP-Master

Verantwortlich: Petra Syring

Konto: Kirchenkreis Hattingen-Witten
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
IBAN: **DE57 3506 0190 2001 1260 51**
BIC: **GENODE33333**
Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Name

Anmeldung: an **Ev. Erwachsenenbildung EN,
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.**
Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter
www.eeb-en.de

Informationen: **Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur per E-Mail!!!

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „**Entschleunigung für den Berufsalltag mit Anerkennung auf Bildungsurlaub**“ an.

[] Kurs Entschleunigung 2019

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Pottthoffstraße 40
58332 Schwelm

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter www.eeb-en.de)

Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.



Stephanie Hofschlaeger/ pixelio.de

Entschleunigung für den Berufsalltag im März 2019 - BILDUNGSURLAUB -

