

2-tg

Weiterbildung 2022/23



Mit Freude arbeiten - achtsam sein mit sich selbst

in der Propstei Wislikofen

Kursdaten

Donnerstag/Freitag, 19./20. Mai 2022

Montag/Dienstag, 12./13. September 2022

Mittwoch/Donnerstag, 11./12. Januar 2023

Beschrieb der Weiterbildung:

Die Arbeit in einem Pfarreisekretariat ist attraktiv. Sie ist abwechslungsreich. Wir begegnen vielen Menschen und oft kommt uns Dankbarkeit entgegen. Die Arbeit hat aber auch ihre schwierigen und belastenden Seiten: Dauernde Unterbrechungen, Zeitdruck, wachsende Pendenzenlisten, hässige Leute am Telefon, schwierige Teamsituationen oder schwierige Vorgesetzte, angemacht werden, dass man in dieser Kirche noch arbeitet...und dann kommt noch eine belastende Situation im Privatleben hinzu. Da kann es schon zu viel werden. Stress pur. Und wie kann man in solchen Momenten «abefahren» und wieder ruhiger und gelassener werden?

Die Weiterbildung soll uns Werkzeuge in die Hand geben, damit wir auch in belastenden Situationen gelassener bleiben und die Freude an der Arbeit bewahren können.

Die Weiterbildung ist ein Puzzle aus Impulsreferaten, Einzelarbeit, Gruppengesprächen, Achtsamkeitsübungen, Tipps und Tricks.

Zum Inhalt:

Wir beschäftigen uns mit dem Konzept der «Achtsamkeit»

- Was ist eigentlich genau damit gemeint.
- Wieso ist sie gesund und hilft zu einem besseren Leben.
- Wie kann man sie lernen.
- Wir werden Übungen miteinander machen - locker und ungezwungen.

Wir lernen das Modell der «inneren Persönlichkeiten» kennen

- Es erklärt, wieso wir nicht immer so reagieren, wie wir reagieren möchten.
- Wir lernen, wie wir klarer und selbstbewusster auftreten können, mit Kraft und Humor.

Wir widmen uns dem Thema «Dankbarkeit»

- Dankbarkeit hilft uns, achtsamer und gesunder zu leben.
- Wie können wir sie bewusst pflegen.

Immer wieder werden wir einen Blick in die Bibel werfen. Wir werden Texten begegnen, die uns zu einem achtsamen Leben einladen.

Die Kursteilnehmenden werden mit vielen kurzen Achtsamkeitsübungen heimkehren. Übungen, die jederzeit eingesetzt werden können - und sie werden während des Kurses garantiert viel gelacht haben!



Referent:

Thomas Jenelten

Theologe und Achtsamkeitslehrer. Er war viele Jahre Gemeindeleiter in Aarau und hat erlebt, wie wichtig und wertvoll die Arbeit der Leiterin des Pfarreisekretariates ist. Heute ist er Seelsorger und interner Berater im Regionalen Pflegezentrum in Baden und Polizeiseelsorger im Kanton Aargau.

Er freut sich aufs gemeinsame Lernen und Üben!

Anzahl Teilnehmende

- Der Kurs ist für alle Pfarreisekretärinnen und -sekretäre offen. Maximal können 25 Personen pro Kurs teilnehmen. Bei weniger als 20 Anmeldungen behalten wir uns vor, den Kurs zu annullieren.
- Sie erleichtern uns die Einteilung, wenn Sie bei der Anmeldung alle möglichen Daten angeben.
- Die Einteilung richtet sich nach Eingang der Anmeldungen.
- Bitte den Kurs auch an weitere Sekretärinnen, Sekretäre und Interessierte melden.
- Der Kurs wird in schweizerdeutsch durchgeführt.

Kosten

- **CHF 580.– für Mitglieder des Vereins**
CHF 680.– für Nichtmitglieder
- Die Kosten beinhalten Unterkunft und Vollpension, Administration und Unterlagen.
- Die Kurskosten werden in der Regel von den Kirchgemeinden übernommen.

Anmeldung

- Anmeldung siehe Rückseite.
- Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine Anmeldebestätigung. Anschliessend stellen wir Ihnen für den Kursbeitrag per E-Mail eine Rechnung zu. Erst nach der Bezahlung sind Sie definitiv auf der Teilnehmerliste. Das Detailprogramm erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.
- Bei Abmeldungen werden folgende Annullationskosten in Rechnung gestellt:
 - 60–30 Tage vor Kursbeginn 30%
 - 30–15 Tage vor Kursbeginn 50%
 - 15– 0 Tage vor Kursbeginn 100%
 - Bei Nichterscheinen werden die ganzen Kurskosten in Rechnung gestellt.

Wollen Sie Mitglied des Vereins werden und wünschen die Beitrittsunterlagen? Sie können dies einfach bei der Anmeldung ankreuzen oder das Antragsformular elektronisch ausfüllen unter:

www.pfarreisekretaerinnen.ch

unterschreiben und per Post senden an:

Verein der Pfarreisekretärinnen
Geschäftsstelle
Mühlethalstrasse 89
4800 Zofingen

Haben Sie Fragen?

Telefon: 077 521 69 51

E-Mail: pfarreisekretaerinnen@bluewin.ch

Öffnungszeiten: jeweils Mittwoch: 8–12 Uhr

Anmeldung für die Weiterbildung 2022/23

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs durch die Ziffer 1 bekannt,
Alternativdaten bekommen eine 2:

Kurs 1: Donnerstag/Freitag, 19./20. Mai 2022
Anmeldung bis spätestens Montag, 21. Februar 2022

Kurs 2: Montag/Dienstag, 12./13. September 2022
Anmeldung bis spätestens Montag, 6. Juni 2022

Kurs 3: Mittwoch/Donnerstag, 11./12. Januar 2023
Anmeldung bis spätestens Montag, 7. November 2022

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Rechnung an: _____

Pfarramt: _____

Tel. Privat: _____

Tel. Geschäft: _____

Ich hätte gerne ein Doppelzimmer: ja nein

Wenn ja, zusammen mit: _____

Ich esse vegetarisch ja nein

Ich habe eine Lebensmittelintoleranz ja: _____ nein

Ich bin Mitglied: ja nein Ich will Mitglied werden

Anmeldung:

online: www.pfarreisekretaerinnen.ch/weiterbildung

E-Mail: pfarreisekretaerinnen@bluewin.ch

Post: Verein der Pfarreisekretärinnen, Geschäftsstelle
Mühlethalstrasse 89, 4800 Zofingen