



Anmeldung und weitere Informationen

Evang.-Luth. Gemeindeakademie
Rummelsberg 19
90592 Schwarzenbruck

Tel. 09128 / 91 22 0
Fax 09128 / 91 22 20

Anmeldung über unser Online-Formular oder
E-Mail: gemeindeakademie@elkb.de
www.gemeindeakademie-rummelsberg.de

Leitung wahrnehmen in der Kirche – LeiwiK

Die Kunst des Ausruhens

Training für Leitende in der Kirche

24. – 26. Juni 2021



Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens. (John Steinbeck)

- Stress verstehen, seine Energie nutzen und lenken,
Gelassenheit und Leichtigkeit etablieren -

„Voll im Stress“ zu sein gehört heute quasi zum guten Ton. Wer gestresst ist, ist wichtig und nimmt seine Arbeit ernst, ist unverzichtbar und engagiert. „Freier Tag? Geht nicht, hab grade zu viel Stress!“ - Kaum ein Gespräch zwischen Dekan*in und Pfarrer*in, bei dem nicht Überlastungserscheinungen zum Thema werden. Dabei wissen Führungspersonen im Regelfall aus eigener Erfahrung, wie sich Stress anfühlt – und die Sorge, eine*n Mitarbeitende*n durch Burnout zu verlieren, erhöht den Druck auf die/den Chef*in zusätzlich enorm.

Gründe genug, sich das Phänomen *Stress* - in aller Ruhe - genauer anzusehen.

Unübersehbar sind die *Stressoren* im Pfarrberuf, und ebenso unübersehbar die *Stressfolgen*; es gibt stressverstärkendes und stressminderndes *Verhalten*. Die gute Nachricht: alle drei Ebenen sind veränderbar! Stress ist kein unausweichliches Schicksal – dagegen kann man was tun, damit kann man leben, gelassen und sicher!

Der Workshop sammelt Erfahrungen und erarbeitet Interventionsmöglichkeiten für alle Ebenen des Stressgeschehens – natürlich zu allererst für die Teilnehmenden als selbst Betroffene. Dazu kommt der Transfer in den eigenen Verantwortungsbereich.

Arbeitsweise:

Impulse aus der Stressforschung und viel Raum für die Selbsterfahrung stressreduzierender Methoden wie Yoga, Dankbarkeitsübungen, Naturerfahrungen in Stille und Genusstraining machen die Theorie des Stressmanagements erlebbar und begleiten die Gruppe durch die gemeinsamen Tage.

Leitung:

Andreas Weigelt; Pfarrer und Referent im LKA; CE für Resilienz und Stressbewältigung
Jakobine Platz; Sozialpädagogin, Yogalehrerin
Susanne Schatz; Gemeindeakademie

Beginn:

Donnerstag, 24. Juni 2021; 14.00 Uhr

Ende:

Samstag, 26. Juni 2021; 12.30 Uhr

Kosten:

370 € für Teilnehmende aus anderen Landeskirchen
(Kursbeitrag, Unterbringung und Vollverpflegung)

30 € für Teilnehmende aus der ELKB (im Rahmen des LeiwiK-Programms)

