



## Sich selbst treu und anderen hilfreich bleiben

### Persönliches Zeit- und Ressourcenmanagement

Das kann einem niemand abnehmen: sich immer wieder selbst gut aufzustellen, den vielfältigen eigenen und fremden Ansprüchen angemessen gerecht zu werden, und dabei die eigene Mitte nicht zu verlieren. Arbeitsverdichtung, Beschleunigung in vielen Bereichen, unsichere Zukunft, Krisen in allen Systemen, kirchliche Erschütterungen verlangen nach konstruktiver Bewältigung.

In diesem Seminar werden entsprechende Hilfestellungen vermittelt. Es geht darum:

- Die eigene Lebenssituation ganzheitlich und zukunftsorientiert betrachten
- Ansprüche – eigene und die anderer – erkennen, reflektieren und differenziert beantworten
- Selbstaktualisierung in verschiedenen Rollen – und sich selbst dabei treu bleiben
- Persönliches Identitätsziel für die nächste Zeit
- Ressourcenvergewisserung und Ressourcennutzung
- Die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken
- Abgrenzungsfähigkeit („Nein sagen können“) einüben
- Organisatorische, (zeit-)planerische und strukturierende Hilfsmittel gezielt einsetzen
- Regelmäßige „Kursbestimmung“ in den Alltag integrieren

Zielgruppe:	Alle Beschäftigten der Diözese Würzburg
Termin:	Mittwoch/Donnerstag, 17./18.07.2024, jeweils 9:00-17:00 Uhr
Ort:	Würzburg, Exerzitenhaus Himmelsporten
Referent:	Matthias Mantz, Mediation – Coaching – Training – Moderation, Eltville
Kosten:	50,00 €/Beschäftigte des Bistums Würzburg
Anmeldung:	Bis 14.06.2024 beim Fortbildungsinstitut