

Anmeldung

für das Seminar F 53 am 30.09.2011 / 30.11.2011

Name und Anschrift privat:

E-Mail:

Name und Anschrift Arbeitgeber

Funktion:

Rechnungsstellung Kursgebühr an:

privat: Arbeitgeber:

Ich wünsche eine Übernachtung im

- Einzelzimmer/Du/WC
Doppelzimmer/Du/WC
Einzelzimmer/Etagendusche
Doppelzimmer/Etagendusche

Bitte überweisen Sie erst anhand der Rechnung, die Sie im Kurs erhalten!

Ich akzeptiere, dass bei einer Abmeldung innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn eine Stornogebühr von 50 % der Seminargebühr berechnet wird (Gebühr entfällt, wenn ein Ersatzteilnehmer benannt wird). Wird die Anmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins zurückgezogen oder erscheine ich nicht zur Veranstaltung, wird die volle Gebühr fällig. Die Stornierung eines Zimmers ist bis 48 Stunden vorher kostenlos. Danach wird mir der volle Zimmerpreis berechnet.

Datum

Unterschrift

Seminargebühr 198 ,00 €

(inklusive Skripten und Teilverpflegung)

Bei Anmeldung mehrerer Teilnehmer aus einer Einrichtung erteilen wir Rabatt

Seminarort:

Kath. Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e. V.
Ostengasse 27, 93047 Regensburg

Infos Tel.: 0941- 56 96-25 oder 37
Fax. 0941-56 96-38
Internet www.kap-regensburg.de

Preise für Unterkunft

(falls erwünscht und noch vorhanden)

Einzelübernachtung incl. Frühstück

Einzelzimmer mit Dusche/WC	42,00 €
Doppelz. m. DU/WC je Person	33,00 €
Einzelzimmer/Etagendusche	33,00 €
Doppelzimmer/Etagendusche je Person	27,00 €

Wir weisen darauf hin, dass zum Zeitpunkt des Kurses in unserem Hause keine Parkmöglichkeit besteht. Wir bitten Sie daher, entweder mit der Bahn anzureisen oder sich auf einem der städtischen Großparkplätze einen Stellplatz für Ihr Auto zu suchen.

Behalte dich auch selbst im Auge!

Führung und Selbstpflege

Für Führungskräfte, die sich selbst mal Gutes tun wollen

Teil 1: 30. September 2011

Teil 2: 30. November 2011

Katholische Akademie
für Berufe im Gesundheits-
und Sozialwesen
in Bayern e.V.



F 53

Ostengasse 27
93047 Regensburg

Tel. (09 41) 56 96 - 0
Fax (09 41) 56 96 38

Einen Arbeitsbereich oder gar eine Einrichtung zu managen und MitarbeiterInnen zu führen, geht nicht mit links, schon gar nicht in der sozialen Branche. Es zehrt enorm, körperlich und seelisch. Und manchmal wird das Leiten auch zum Leiden - mit ungunstigen Folgen auch für die MitarbeiterInnen.

Umso wichtiger erscheint es, den uralten Rat zu beherzigen, auch mal an sich zu denken und sich nicht vom Leitungsbetrieb ganz auffressen zu lassen. Wer mit anderen pfleglich umgehen soll bzw. will, muss mit sich selbst auch pfleglich umgehen. Das ist allerdings leichter gesagt als getan.

Mit unserem Seminar wollen wir Anstoß geben, ermutigen und helfen, die alte Einsicht und Empfehlung auch zu praktizieren, ohne schlechtes Gewissen, wohltuend für sich selbst - und fürs Team. Die beiden Tage zielen darauf ab, Führungskräfte sehr konkret und praktisch für das Thema Wohlbefinden durch Selbstpflege zu sensibilisieren.

Näherhin geht es u. a. darum,

- sich der Folgen der Vernachlässigung von Selbstpflege (wieder) bewusst zu werden
- die eigene Führungspraxis auf Mechanismen der Selbstausbeutung hin zu analysieren
- für die heilsame und unheilsame Kraft der Sprache im Alltag wach zu werden

- Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln
- abschalten zu lernen und die notwendige Distanz zur Arbeit zu finden
- die Arbeit und die Entspannung ausbalancieren zu lernen
- das eigene Selbstwertgefühl zu stärken und die eigene Zufriedenheit zu fördern

Den Inhalten und Zielen entsprechend arbeitet die Referentin neben kurzen Info-Inputs und Gesprächsrunden im Plenum und in Kleingruppen mit Phasen der Selbstreflexion und einfachen Entspannungs- und Ermutigungsübungen, die auch im Berufsalltag angewandt werden können.

Seminarzeiten:

30.09.2011 09.15 Uhr bis 16.30 Uhr
30.11.2011 09.15 Uhr bis 16.30 Uhr

Dozentin:

Christina Götz,
Dipl.-Soz.-Päd., freiberufliche Dozentin mit
reicher Erfahrung aus der Arbeit in sozialen
Einrichtungen, Regensburg

Seminarleitung:

Beate Leinberger,
freiberufliche Mitarbeiterin
an der Kath. Akademie