



AN DAS ZENTRUM TABOR

Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

Hiermit möchte ich mich zum Kurs

»Resilienz in der Residenz« am 6. März 2023 anmelden.

Name, Vorname

Organisation/Dienststelle

Tätigkeit/Funktion

Anschrift (Dienststelle)

E-Mail

Telefon

Rechnungsadresse (falls von der Dienststelle abweichend)

Ich bin mit der Verwendung der o.g. Adressdaten (Anschrift, E-Mail, Telefon) für eine Teilnehmer*innenliste einverstanden (z.B. für Fahrgemeinschaften).

Ja Nein Nur diese Angaben: _____

Ich bin mit der Veröffentlichung der Fotos meiner Person in den Medien des DiCV Rottenburg-Stuttgart und des Zentrums Tabor (z.B. homepage und Intranet) einverstanden.

Ja Nein Nur diese Medien: _____

Die Teilnahmebedingungen* erkenne ich an: Ja

Ort, Datum, Unterschrift

*Teilnahmebedingungen siehe: www.tabor.jetzt

tabor

ZENTRUM FÜR KARITATIV-DIAKONISCHE SPIRITUALITÄT

Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart

VERANTWORTLICH

Dr. Maximiliane Eisenmann

Tel. 0711/2633-1292

Thomas Knöller

Tel. 0711/2633-1293

SEKRETARIAT

Iris Bieg

Tel. 0711/2633-1291, Fax -1102

tabor-reute-sek@caritas-dicvrs.de

www.tabor.jetzt

BÜROZEITEN

Dienstag bis Donnerstag:

9–12.30 Uhr und 14–17.30 Uhr

ANREISE

Ihr eigenes Zuhause

Das Zentrum Tabor ist eine Kooperationseinrichtung der diözesanen Caritasverbände in Baden-Württemberg und der Franziskanerinnen von Reute.



Resilienz in der Residenz

Online-Oasentag zur Stärkung
der seelischen Widerstandskraft

6. März 2023



tabor

Zentrum für
karitativ-diakonische
Spiritualität



»Ich hab das Gefühl, ich renne die meiste Zeit nur noch meinen Terminen und Verpflichtungen hinterher. Das kann so nicht weitergehen.«

Die Welt verändert sich rasant. In uns selbst und um uns herum. Dadurch steht jede und jeder Einzelne vor der Herausforderung, die eigene seelische und psychische Kraft weiterzuentwickeln, um angesichts der Herausforderungen widerstandsfähig, gesund und zuversichtlich zu bleiben. Das ist mehr als nur eine Frage von Zeitmanagement. Es ist wichtig für unsere Widerstandsfähigkeit, dass wir entdecken, wo wir selbst einen Einflussbereich besitzen und wo dieser endet. Je mehr wir unseren Fokus auf das richten, was wir selbst beeinflussen können, desto stärker wächst das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

LEITUNG UND BEGLEITUNG

ANDREAS RIECK

Trainer, Coach und Referent für Vinzentinische Spiritualität im Marienhospital Stuttgart

THOMAS KNÖLLER

Leitung des Zentrums Tabor

WENN SIE AN DIESEM SEMINAR TEILNEHMEN BEKOMMEN SIE ANTWORTEN AUF DIE FRAGEN

- Worin liegt mein Einflussbereich?
- Was kann ich selbst aktiv gestalten?
- Wo ist es wichtig, eine Haltung zu entwickeln angesichts dessen, was sich nicht ändern lässt?
- Wie kann ich eine solche Haltung überhaupt entwickeln?

Anhand des Ansatzes »Werde dein Spielraumgestalter« erfahren Sie, wie Sie **in drei praktischen und einfachen Schritten zu mehr Resilienz** gelangen. Ausgehend von konkreten und aktuellen Herausforderungen erhalten Sie ein effizientes und einfaches (Selbst-)Coachingtool an die Hand, mit dem Sie erkennen, was Sie selbst beeinflussen können und wo sich die Grenzen Ihres Einflussbereiches befinden.

ZEITLICHER RAHMEN

Beginn: Montag, 6.3. 2023, 9.30 Uhr

Ende: Montag, 6.3. 2023, 16.00 Uhr

HINWEIS

Der Oasentag findet online via Zoom statt. Die Einwahldaten bekommen Sie kurz vor Veranstaltungsbeginn zugesandt. Sie benötigen einen Laptop/PC, Kamera und Headset. Ein ruhiger Ort, an den Sie sich zurückziehen und eine Tür zumachen können, ist wertvoll. Dresscode: Einfach bequem.

TEILNAHMEGEBÜHR

75 Euro

ANMELDESCHLUSS

27. Februar 2023

KURSANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich und verbindlich mit dem rückseitigen Anmeldeformular per Post, Fax oder E-mail an. Per E-mail erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und nach Ablauf der Anmeldefrist eine Teilnehmer*innenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung. Die Rechnung geht Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per Post zu.

ARBEITSZEIT

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Nach AVR § 10 Abs. 5 wird dafür Arbeitsbefreiung unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kosten. Für die Mitarbeiter*innen des DiCV gilt folgende Regelung: Die Kosten der Veranstaltung übernimmt der Dienstgeber entsprechend den Regelungen für spirituelle Fortbildungen.