

Einladung zum Online-Seminar
"Engagiert gesund bleiben - Lebensbereiche balancieren"

Liebe Mitarbeitende in den Büchereien im Bistum Münster,

bei diesem zweiteiligen Online-Seminar stehen vor allem die ehrenamtlich Engagierten im Mittelpunkt: Wie kann die Balance zwischen Familie und Beruf, eigenen Interessen, sozialen Verpflichtungen und ehrenamtlichem Engagement gelingen? Die Corona-Pandemie hat bei vielen Menschen das Leben umgekrempelt und gehörig auf den Kopf gestellt. Durch zahlreiche neue Herausforderungen wird besonders deutlich: Nur wer im betriebsamen Alltag die eigenen Bedürfnisse im Blick behält und die verschiedenen Lebensbereiche aktiv ausbalanciert, kann sein Leben engagiert, gesund und erfüllend gestalten. Aber nicht nur in außergewöhnlichen Zeiten ist es wichtig, den Überblick zu behalten und die eigenen Kräfte zielgerichtet einzusetzen, auch im normalen Alltag gilt: Nur mit aktiver Selbstsorge kann ein langfristiges Engagement gelingen!

Diese Veranstaltung thematisiert als Ausgleich zu zweckgebundenen Fortbildungen in der Büchereiarbeit die Lebensqualität der Engagierten. Nehmen Sie sich in diesem Seminar die Zeit, um Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, Stressfaktoren abzubauen und mit Humor eine gute Balance für die vielen Herausforderungen des Lebens zu finden!

Inhalte der Online-Seminarveranstaltung:

- Inspirierende Bilder zu Glück, Werte und Wohlbefinden
- Engagiert gesund bleiben - dem Stress ein Schnippchen schlagen
- Resilienz - Die seelische Widerstandskraft
- "Lebensbereiche balancieren" - Vorstellung des Modells und Anleitung zur Eigenarbeit
- Hausarbeit zwischen den Kursteilen: Persönliche Skizze zu den "Lebensbereichen"
- Die richtige Balance finden - Wege zur Selbstregulation und Selbstwirksamkeit
- "Nein-Sagen, aber richtig!" Kommunikationstraining mit Gesprächsschema
- Der Körper macht die Stimmung - Kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Im Seminar wechseln sich Präsentationen, Eigenarbeit (mit zuvor bereitgestellten Seminarmaterialien), Austausch der TN (in digitalen Untergruppen) und Fragemöglichkeiten an die Referentin ab. Alle TN erhalten nach Abschluss eine Dokumentation des Seminars.

Ablauf:

Montag, 26. April 2021, 19:00-19:45 Uhr: kurzer Technik-Check, Ausprobieren von Zoom
Donnerstag, 29. April 2021, 19:00-21:30 Uhr: Online-Seminar "Engagiert gesund bleiben", Teil1
Donnerstag, 06. Mai 2021, 19:00 - 21:30 Uhr: Online-Seminar "Engagiert gesund bleiben", Teil2

Eigenarbeit der TN zwischen den beiden Kursteilen: Anfertigung einer Skizze zu den "Lebensbereichen" nach Anleitung. Die Skizze ist eine Reflexion von Kursteil 1 und dient zur Vorbereitung auf Kursteil 2.

Referentin:



Barbara Gellermann, Hamm
Diplom-Theologin, Supervisorin (DGSv)
Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
E-mail: Barbara.Gellermann@gmx.de.
https://www.dgsv.de/berater/barbara_maria_gellermann/

Technische Voraussetzungen:

Für die Durchführung benötigen Sie einen Computer/Laptop (bitte kein Handy!) mit Internetanschluss und einem Lautsprecher/Kopfhörer sowie ein Mikrofon. Alternativ ist ein Headset (also einen Kopfhörer mit Mikrofon) sehr zu empfehlen. Achtung: Ohne ein Mikrofon können Sie am Gruppenaustausch nicht teilnehmen und die übrigen Teile nur „hörend“ und „sehend“ wahrnehmen.

Kosten:

15 Euro

Sie erhalten eine Rechnung nach der Veranstaltung.

Anmeldung:

Per Mail bis zum 21. April 2021 unter buechereien@bistum-muenster.de

Ein Link für den Online-Beitritt mit Erklärungen zum Ablauf wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per Mail zugeschickt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Anmeldung nur für beide Seminarteile und maximal 2 Personen aus einer Bücherei.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Fachstellenteam in Münster



DIE BÜCHEREI

Fachstelle Büchereien im Bistum Münster

Impressum:

Bischöfliches Generalvikariat Münster

Hauptabteilung Seelsorge

Fachstelle Büchereien

Rosenstraße 16

48143 Münster

Fon 0251 495-6062

buechereien@bistum-muenster.de

www.bistum-muenster.de/buechereien