



## 24-2-36 Coaching gegen Burn-out und Burn-on

### Meinen Umgang mit Energie und Zeit verbessern

**Die Kirche ist im Umbruch. Die Arbeitsabläufe im digitalisierten Alltag nach Corona sind noch komplexer geworden. Da und dort sind engagierte Mitarbeitende erschöpft, arbeiten trotzdem weiter oder müssen aussteigen. Wie kann man da gut für sich selbst sorgen und kreativ bleiben? Wie gelingt es, auch bei hohem Engagement für die eigene Erholung einzustehen?**

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Standortbestimmung: Blick für die Gesamtbelastung schulen – Kraftfresser richtig einschätzen – die eigenen Kraftquellen erkennen</li><li>– Erschöpfungszustände und Tendenzen zum Burn-on rechtzeitig wahrnehmen und für genügend Erholung sorgen</li><li>– Arbeit am eigenen Selbstbild: hohe Erwartungen und innere Antreiber</li><li>– Beruf und Berufung als Spannungsfeld geschlechtsspezifisch reflektieren und neu damit umgehen</li><li>– Erarbeiten von Veränderungsstrategien und Massnahmen für den Alltag</li><li>– Zeit- und Belastungsmanagement in der Tages-, Wochen-, Monatsplanung</li><li>– Zeiten für Erholung, Spiritualität und Kreativität im Alltag sichern und gestalten</li></ul>
<b>Ziele:</b>	Die Teilnehmenden schenken sich Zeit, um im geschützten Raum eines Coachings ihre aktuelle Lebenssituation anzuschauen und zu reflektieren. Sie nehmen dadurch ihre Belastungen und Ressourcen im Spannungsfeld «Arbeit – Zuhause – Eigenwelt» besser wahr. Mithilfe von bewährten Methoden werden sie befähigt, Massnahmen zur Entlastung und Erholung im Alltag zu ergreifen und so ihre Freizeit als teures Gut zu bewahren.
<b>Zielgruppe:</b>	Pfarrer:innen, Sozialdiakon:innen, alle kirchlichen Mitarbeitenden
<b>Leitung:</b>	Erika Compagno, Pfarrerin, Organisationsberaterin und Coach Christoph Walser, Pfarrer, Coach ZiS
<b>Ort:</b>	in der Praxis des Coaches und einmal in der Kirchgemeinde
<b>Daten:</b>	7 Coachingstunden nach Vereinbarung, frei einteilbar
<b>Kosten:</b>	CHF 1290 für 7 Coachingstunden Von den Landeskirchen subventionsberechtigt
<b>Referenznummer:</b>	24-2-36

Für Auskünfte steht das Kurssekretariat gerne zur Verfügung. Die Anmeldung erfolgt auf unserem Bildungsportal [www.bildungkirche.ch](http://www.bildungkirche.ch).