

"Wie bleibe ich in meiner Arbeit physisch und psychisch gesund?" Seminartag für Pfarrerinnen und Pfarrer der oldenburgischen Kirche am Dienstag, 12. Oktober 2021, 9.00 – 17.00 Uhr im Ev. Bildungshaus Rastede, Referentin: Tatjana Ludwigshausen, Hamburg, Ludwigshausen Coaching & Consulting



Sehr geehrte Pfarrerinnen und Pfarrer der oldenburgischen Kirche,

- Wie halte ich die Balance zwischen der Fürsorge für andere und der Fürsorge für mich selbst aufrecht?
- Wie setze ich dauerhaft um, was mir gut tut?
- Wie gehe ich gelassener um mit all den Erwartungen und Veränderungen in meinem Alltag?
- Wie gewinne ich Zeit für mich – und grenze meine Freizeit von der Arbeitszeit ab?
- Wie kann ich gezielt Stressgefühle abbauen und so gesund durch anstrengende Zeiten kommen?

Finden Sie sich in diesen Fragen wieder? Gerade in diesen besonderen Zeiten laden wir Sie und Euch sehr herzlich zu unserem jährlichen Gesundheitstag ein! Wir tagen in Präsenz im Ev. Bildungshaus Rastede, Mühlenstraße 126, in einer Gruppe von maximal 15 Teilnehmenden. Bitte anmelden über seelsorge.fortbildungen@kirche-oldenburg.de!

Während des Gesundheitstages lernen Sie das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) kennen, ein Selbstmanagement-Training, das schrittweise aufgebaut und leicht zu erlernen ist. Das ZRM lädt Sie ein, gut mit sich selbst umzugehen. Sie stöbern Ihre ureigenen Bedürfnisse auf, formulieren ein Motto-Ziel, das Ihnen ein Strahlen ins Gesicht zaubert und aktivieren Ihre vorhandenen Ressourcen, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie erkennen Ihre Bedürfnisse, entwickeln neue Handlungsstrategien und lernen, diese in ihren Alltag zu integrieren. Damit gewinnen Sie auf Dauer die Kraft, um andere zu unterstützen.



„Energie kann ich auf Dauer nur geben, wenn es mir selbst gut geht. Ich arbeite gerne mit Menschen, die bereit sind, sich zu fragen: Was kann ich aus eigener Kraft beeinflussen – das ist oftmals viel mehr als auf den ersten Blick erkennbar.“

Tatjana Ludwigshausen, geb. 1965, ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Als Diplom-Volkswirtin war sie über 25 Jahre als Führungskraft in einem deutschen DAX-Konzern tätig. Als freiberufliche Unternehmensberaterin, zertifizierter Coach und Change Managerin berät sie sowohl Unternehmen als auch Privatpersonen. Sie lebt nach dem Motto von Marie Curie: *Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.*

Mit freundlichen Grüßen

Julia Neuschwander (Leitung Referat Seelsorge)

Torsten Nowak (Leitung Referat Personalentwicklung)