

PFARREI LIEBFRAUEN DU[®]

EINLADUNG ZUM WORKSHOP FÜR EHRENAMTLICHE

Überforderung vermeiden - Wie Sie sich als Ehrenamtliche:r Freude und Tatkraft erhalten

Workshop-Leiterin: Christine Kempkes, systemischer Couch, Trauerbegleiterin, Dozentin

Termin: Samstag, 14. Oktober, 10 Uhr – 14 Uhr

Ort: Katholisches Stadthaus, Wieberplatz 2, Saal, Erdgeschoss

2. Termin: Samstag, 11. November, 10 Uhr – 14 Uhr

Ort: Gemeindesaal St. Gabriel, Gneisenastr. 271

Kurze Workshop-Beschreibung der Referentin:

Ehrenamtliches Engagement resultiert aus einer tiefen inneren Motivation, etwas bewegen zu wollen, die eigenen Werte leben zu können und sich in den Dienst einer guten Sache zu stellen. Helfen tut gut – anderen und auch mir selbst. Doch es kann auch aus dem Ruder laufen. Der Grat ist manchmal schmal zwischen freudvollem Engagement, aus dem wir Kraft ziehen und dem Gefühl, dass alles zu viel wird.

Wenn Ihnen dieser schmale Grat bekannt vorkommt, dann könnte der vierstündige Workshop mit folgenden Inhalten genau das Passende für Sie sein:

- *Eigene Antreiber erkennen und daraus Konsequenzen ableiten.*
- *Was uns aus der Balance bringt und was uns stärkt*
- *Stärkende Übungen, um Stress abzubauen und das Neinsagen zu üben.*

Darüber hinaus ist Gelegenheit, individuelle Fragestellungen einzubringen

Anmeldung zum Workshop mit dem Hinweis auf den gewählten Termin bitte an

Heike.corneli@bistum-essen.de

Wir freuen uns, wenn das Angebot auf Ihr Interesse stößt.

Ihre

Christina Schwietz, Verwaltungsleiterin

(Für Kaffee und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.)