



20125

## Am siebten Tag sollst du ruhn!

Von Zeitfressern, Ressourcenschonern  
und Tankstellen

Als Kirchgemeinderatspräsidentin/-präsident, als Kirchgemeinderätin/-rat sind Sie in mehrfacher Hinsicht stark gefordert: Ihr Ehrenamt verlangt Ihnen sowohl inhaltliche als auch zeitliche Präsenz ab. Daneben sind Sie allenfalls beruflich und/oder familiär stark engagiert. Damit Sie Ihre Aufgaben mit Lust und Freude bewältigen mögen, benötigen Sie ab und zu eine Oase zum Auftanken, nur für sich. Wir gehen an diesem Nachmittag der Frage nach, wie Sie in Ihrem Ehrenamt in eine für Sie stimmige Balance finden zwischen Engagement und Erholung. Leitfrage wird sein: Wie komme ich immer wieder zu Momenten der Ruhe und Erholung und wie richte ich mir einen Ruhetag ein?

Wir erkunden die Art und Weise, wie Sie sich organisieren: Anhand Ihres Alltags finden Sie im Idealfall heraus, wie Sie sich kleine Inseln der Ruhe schaffen können. Dabei lernen Sie Instrumente kennen, die Ihnen ermöglichen sollen, «am siebten Tag zu ruhn».

Referentinnen	Ursula Trachsel, dipl. Erwachsenenbildnerin; dipl. NPO-Managerin, Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn; Doris Zindel-Rudin, Kommunikationstrainerin; Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin BSO; Erwachsenenbildnerin HF
Zielpublikum	Kirchgemeinderatspräsidentinnen/ Kirchgemeinderatspräsidenten und Kirchgemeinderätinnen / Kirchgemeinderäte
Datum	08.05.2020
Zeit	13.30 – 17.30 Uhr
Ort	Haus der Kirche, Altenbergstr. 66, Bern
Veranstalter	Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Gemeindedienste und Bildung
Leitung	Ursula Trachsel, Beauftragte für Behördenschulung und Beratung
Auskunft	Ursula Trachsel, 031 340 25 05, ursula.trachsel@refbejuso.ch
Kosten	CHF 80.– (inkl. Kursunterlagen und kleinem Imbiss)
Anmeldeschluss	20.04.2020

