



23220

Burnout-Prävention: Wie gehe ich als Ratsmitglied damit um?

Zu sich selber und anderen Sorge tragen –
damit wir gesund bleiben

Burnout-Risiko: Immer mehr Aufgaben, immer mehr Sitzungen, immer schneller Antwort geben...

Der Anteil an Personen, die ein Burnout erleiden, nimmt seit einigen Jahren kontinuierlich zu. Burnout: ein Modewort oder eine ernst zu nehmende Erscheinung?

Praxisnah vermittelt der Kurs wichtiges Wissen zu Burnout. Aus der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers werden die Teilnehmenden befähigt, Burnout-Zeichen in ihrem Umfeld zu erkennen und Betroffene einfühlsam darauf anzusprechen. Zudem üben Sie, Strategien anzuwenden, um eigene Stresssituationen besser zu bewältigen. Speziell fokussiert wird auf das Ehrenamt der Kirchgemeinderatsarbeit und den kirchlichen Kontext.

Referierende	Tom Bögli und Griselda Naumann
Zielpublikum	Der Kurs wendet sich an alle Kirchgemeinderäte und -rätinnen
Daten	07.09.2023, im Haus der Kirche Bern 25.10.2023, online
Zeit	Jeweils 17.45–21.00 Uhr
Ort	Haus der Kirche, Altenbergstrasse 66, Bern; online via Zoom
Veranstalter	Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn, Gemeindedienste und Bildung
Leitung	Griselda Naumann
Auskunft	Griselda Naumann, 031 340 25 23, griselda.naumann@refbejuso.ch
Anmeldung	kursadministration@refbejuso.ch
Kosten	CHF 100.–
Anmeldeschluss	18.08.2023

