



Pädagogisch-Theologisches
Institut der Nordkirche



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Mecklenburg



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland



Alles im Lot?! – Stress lass nach! Oder: Wie finde ich das „rechte Maß?“

Termine

15.4.2024, Ludwigslust
17.9.2024, Bad Segeberg

Anmeldung über

[gemeinde.pti.nordkirche.de/
veranstaltungen](https://gemeinde.pti.nordkirche.de/veranstaltungen) oder
[schule.pti.nordkirche.de/
veranstaltungen](https://schule.pti.nordkirche.de/veranstaltungen)

Alles im Lot?! – Stress lass nach! Oder: Wie finde ich das „rechte Maß?“

Unser Berufsalltag: Zwischen Auftanken und Stress, vollem Einsatz und Erfahren von Glücksmomenten. Wie finde ich das „rechte Maß“ zwischen Anforderungen und meinen Ressourcen und Energien?

Alles ist Stress – aber wie lichtet sich der Stress-„nebel“?

Individuelle Stressursachen erkennen – Bedeutungen entdecken und Lösungswege finden.

Um dem Stress auf die Spur zu kommen, bieten wir das Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS) als Testverfahren an. Eine solche Analyse kann einen neuen Blick auf scheinbar bekannte Phänomene eröffnen. Im Workshop ist der Test Grundlage und Ausgangspunkt, für die eigene Antwort auf die Frage: „Alles im Lot?“

Termine: jeweils in der Zeit von 10.00 - 17.00 Uhr

15. April 2024, Kirchliches Bildungshaus Ludwigslust, Anmeldung bis 1. April 2024

17. September 2024, Bad Segeberg, Anmeldung bis 1. September 2024

Kosten: 15 Euro Teilnahmegebühr + 10 Euro Materialkosten für das Trierer Testverfahren

Zielgruppe: Pädagogisches Personal in Gemeinde, Kita und Schule

Leitung: Matthias Selke, Fachbereich Supervision im PTI der Nordkirche

Sabine Rösner, Personalberaterin und Diakonin der Landeskirche Hannovers

Sabine Ohse, Supervisorin und Coach DGSV, Personalberaterin im Kirchenkreis Mecklenburg