

Sinn in Balance

Friederike Höher

Es ist eine alltägliche Herausforderung, die verschiedenen Bereiche, die unser Leben ausmachen, in Balance zu bringen:

- Arbeit und Leistung
- Familie, Freunde und Kontakte
- Gesundheit und Sorge für sich selbst
- Sinn, persönliche Entwicklung und Lernen.



Wie können diese Anforderungen harmonisch und individuell zueinander in Beziehung gebracht werden? Wir versinnbildlichen uns zunächst die aktuelle Lebensbalance der Teilnehmerinnen und entwickeln dann eine Stress reduzierende, anerkennende Haltung, mit der sich unsere aktuellen Lösungsversuche mit allen Widersprüchen und Schwierigkeiten wertschätzend verstehen lassen. Diese Haltung gründet sich auf Achtsamkeit. Die Arbeit in der Gruppe wird mit Coaching-Fragen, Arbeit mit inneren Bildern sowie Anleitungen zur Achtsamkeitspraxis unterstützt.

Werte – die unsichtbaren Motoren im Beruf

Sibylle Hüdepohl-Korthals

Ein Workshop für Jede, die sich angesprochen fühlt, denn Werte tragen wir alle in uns. Sie steuern unsere Entscheidungen mit.



Aber kennen Sie auch Ihre Werte, die Ihr berufliches Handeln und Ihre Entscheidungen mit prägen?

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre Werteorientierung zu überprüfen. Zählt für Sie Anerkennung oder Autonomie? Sicherheit oder unternehmerische Kreativität?

Sie können mit anderen Frauen darüber sprechen, wie diese Werte Ihren Berufsweg beeinflussen und Anregungen für neue Fragen mitnehmen. In welcher Situation kann ich meine favorisierten Werte am besten verfolgen?

Sie tauchen ein in die Überprüfung der eigenen Werte, auf kurze Inputs folgen inhaltliche Arbeitsschritte in verschiedenen Konstellationen. Ein Gruppengespräch bildet den Abschluss.

Veranstaltungsdaten

Termin	Samstag, 15.11.2008 10.00 Uhr – 16.30 Uhr
Ort	Veranstaltungsräume der BiTS Iserlohn, Reiterweg 26b, 58636 Iserlohn
Kosten	35,- EUR pro Person (einschließlich Essen und Getränke)
Anmeldung	Bitte nutzen Sie die Antwortkarte für Ihre Anmeldung zu den Workshops oder bei Viola Schwarzrock, Institut für Kirche und Gesellschaft der Ev. Kirche von Westfalen, per Email v.schwarzrock@kircheundgesellschaft.de Tel.: 023 04/7 55-341
Fristen	Anmeldung bis 03.11.2008. Bei Absage später als 7 Tage vor der Veranstaltung oder bei Nichterscheinen trotz erfolgter Anmeldung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Eine gesonderte Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Veranstalter

STADT ISEERLOHN
Gleichstellungsstelle

STADT ISEERLOHN, Gleichstellungsstelle, Mechthild Beike, Tel. (0 23 71) 217 - 13 30

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Iserlohn

Agentur für Arbeit Iserlohn, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Rita Preuß, Tel. (0 23 71) 905 - 323

Institut für Kirche und Gesellschaft der EkvW, Friederike Höher, Tel. (0 23 04) 755 - 345

Gesellschaft zur Wirtschafts- und Strukturforderung im Märkischen Kreis mbH (GWS), Nadine Möller, Tel. (0 23 52) 92 72 14

STADT MENDEN SAUERLAND
Gleichstellungsstelle

Stadt Menden, Gleichstellungsstelle, Brigitte Wagner, Tel. (0 23 73) 903 - 374

Die Mä/erkerinnen
Das Business-Netzwerk für Frauen in der Märkischen Region, Andrea Blömer, Tel. (0 23 74) 97 41 60

agentur mark GmbH, Beratungsbüro Märkischer Kreis, Kirsten Kling, Tel. (0 23 52) 33 78 44

wsh communication, Sonja Hammel, Informations- & Kommunikationsmanagement Tel. (0 23 71) 78 35 93 - 0

BiTS Business and Information Technology School GmbH, Manuela Richter, Tel. (0 23 71) 77 6 - 0

Sponsoren

Mit freundlicher Unterstützung von:

Amecke Fruchtsaft Menden

Sparkasse Iserlohn und Sparkasse Menden

LUST AUF ERFOLG



Moral und Profit?

Gelebte Werte sind Erfolgsfaktoren für Frauen

Samstag,
15.11.2008

Leben und Arbeit in Einklang mit persönlichen Werten

Gewalt, Korruption und Vollkasko-Mentalität scheinen in unserer Erwerbswelt weitgehend selbstverständlich geworden zu sein. Werte wie Anstand, Verantwortung und Ehrlichkeit werden zu gern beschworen, wenn Versagen und Krisen öffentlich zutage treten. Wie halten wir an der Basis unserer kapitalistischen Gesellschaft es im Alltag mit moralischen Grundsätzen und sozialem Miteinander? Ist es wichtiger - und vielleicht einfacher -, uns „gut zu verkaufen“ als zu unseren Überzeugungen und Werten zu stehen? Welche Einstellung wir zu dieser Thematik haben, nimmt Einfluss auf unsere direkte Umgebung, unsere Gesellschaft und das Klima der Zusammenarbeit.

Auf unserer diesjährigen Veranstaltung wollen wir uns mit Fachleuten darüber austauschen, welche Stellung Werte im täglichen Leben und der Arbeitswelt noch einnehmen und wie wir sie für die Balance zwischen Gemeinnutz und Eigennutz einsetzen können.

Wir freuen uns, Sie am **15.11.08** erstmalig in den Veranstaltungsräumen der BiTS in Iserlohn zu treffen. Für Ernsthaftes und Interessantes wird – wie immer – ebenso gesorgt sein wie für Unterhaltsames und Leckeres.

Programmablauf

- 10.00 Uhr Check-in mit Begrüßungskaffee**
- 10.30 Uhr Begrüßung**
(Prof. Dr. Martina Stangel-Meseke, Friederike Höher)
- 11.00 Uhr Wertewandel - Werte wandeln**
Unsere Verantwortung für gelebte Werte in Beruf und Gesellschaft
Hedwig Kellner, erfolgreiche Sachbuchautorin, bekannte Unternehmensberaterin und Karriere-Coach nimmt in Ihrem interessanten Vortrag Stellung zum aktuellen und brisanten Thema unserer diesjährigen Veranstaltung.
- 12.15 Uhr Mittagessen**
- 13.30 Uhr Workshops**
- Dem Burn-Out Grenzen setzen (Dr. Mechtild Herberhold)
 - Wert der Arbeit (Prof. Dr. Martina Stangel-Meseke)
 - Ziele erreichen ohne Stress (Dr. Gabriele Dahl)
 - Sinn in Balance (Friederike Höher)
 - Werte - die unsichtbaren Motoren im Beruf (Sibylle Hüdepohl-Korthals)
- 15.00 Uhr Kaffeepause**
- 15.30 Uhr Jule Vollmer, SchauspielerIn, Sprecherin, Autorin und Sängerin**
„Zuckersüß und bitterbö“
Literarisches Kabarett mit Satire und Chansons
- 16.30 Uhr Ausklang**



Vortrag

Wertewandel - Werte wandeln

Hedwig Kellner

Wertvorstellungen sind Leitlinien des Verhaltens. Für das, was wir wertschätzen, strengen wir uns an und bringen sogar Opfer. Heute wird vielfach ein Werteverlust beklagt. Tatsächlich geht es jedoch um einen Wertewandel und eine Pluralisierung der Werte. Sind die „neuen“ Werte schlechter als die „alten“ oder sogar besser? Für jeden Menschen stellen sich zwei Fragen: „An welchen Werten will ich mein Leben orientieren?“ Und: „Welche Verantwortung trage ich in meinem Umfeld, damit wertvolle Werte gelebt werden?“

Hedwig Kellner nimmt in Ihrem interessanten Vortrag Stellung zum aktuellen und brisanten Thema unserer diesjährigen Veranstaltung.



Workshops

Dem Burn-Out Grenzen setzen

Dr. Mechtild Heberhold

Schätzungen zufolge sind derzeit 15-25% aller Beschäftigten in ihrem Berufsleben vom Burn-Out betroffen, in einzelnen Berufsgruppen sogar mehr. Zunächst fast unmerklich entsteht ein Zustand der völligen Erschöpfung auf allen Ebenen. Betroffene interessieren sich immer weniger für den Kollegen- und Kundenkreis. Die Qualität der Arbeit leidet. Schließlich kommt es zur „inneren Kündigung“, oft auch zu einer längeren Arbeitsunfähigkeit. Mit persönlicher Vorsorge und durch eine entsprechende Arbeitsumgebung lässt sich das Burn-Out-Risiko deutlich reduzieren. Eine frühzeitige achtsame und konsequente Prophylaxe ist kein Luxus sondern lebensnotwendig.

- Woher kommt Burn-Out und wie wirkt er sich aus?
- Welche Arbeitsbedingungen können einem Burn-Out vorbeugen?
- Was können Sie persönlich für Ihre Burn-Out-Prophylaxe tun?



Wert der Arbeit

Prof. Dr. Martina Stangel-Meseke

Arbeits Erfahrungen sind stets ambivalent. Einerseits erfahren Berufstätige die Arbeit als Ort der Selbstverwirklichung, andererseits als Instrument des Lebensunterhalts unter fremdbestimmten Arbeitsbedingungen.



Workshops

Ein inhaltlicher Streifzug zur Bedeutung der Arbeit mit kurzer Skizze des protestantischen Arbeitsethos und der Maslow'schen Bedürfnispyramide führt zwangsläufig zu bemerkenswerten Positionen, die die Zentralstellung der Arbeit relativieren, so die philosophisch-theologische Perspektive, der Werte- und Strukturwandel und die Humanisierung der Arbeit. So stellen sich auf diesen Betrachtungen aufbauend wertrelevante Fragen, die im Workshop diskutiert und reflektiert werden:

- Wo stehen wir in unserer heutigen globalen, internationalen Leistungsgesellschaft?
Wie wird der Wert der Arbeit von Organisationen gewürdigt?
- Woraus schöpfen wir als wertschaffende, produktive Mitglieder unserer Gesellschaft unseren Wert?
Haben wir ohne Arbeit keinen Wert?

Ziele erreichen ohne Stress

Dr. Gabriele Dahl

Termine, Zeitdruck, unerledigte Arbeiten und das ständige Gefühl, in der vorgegebenen Zeit nicht alles zu schaffen, prägen vielfach unseren Arbeitsalltag. Dabei verlieren wir oft wichtige Ziele aus den Augen. Zu wissen, wo es hingehen soll, erleichtert die Orientierung und hilft, Aufgaben sinnvoller zu planen und den Tagesablauf straff zu gestalten.

Inhalte des Workshops sind:

- Die menschliche Natur erkennen
- Klare berufliche und persönliche Ziele entwickeln
- Zeitfallen und Zeitdiebe erkennen und ausschalten
- Arbeitstechniken zur stressfreien Zielerreichung erproben
- Prioritäten nach der ABC-Analyse setzen
- Tagesstruktur planen
- Aufgaben nach dem Eisenhower-Prinzip delegieren

Die Teilnehmerinnen lernen, wie man realistische Ziele setzt und diese effizient und stressfrei erreichen kann.

