

Tagung

von Kath. Betriebsseelsorge Tuttlingen-Rottweil, DGB Region Südbaden und KDA Reutlingen

für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

„Mein Leben – Meine Zeit Wie können wir krankmachenden Stress vermeiden?“

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Freundinnen und Freunde!**

„Der Job frisst mich auf“ – viele kennen das Gefühl.

Wer Job, Familie, private Verpflichtungen oder persönliche Interessen unter einen Hut bringen muss, stößt mitunter schnell an seine Grenzen. Das Privatleben droht unter die Räder zu kommen.

Bei unserer diesjährigen ArbeitnehmerInnen-Tagung wollen wir uns Zeit nehmen für uns, unter Zeitmanagement kritisch betrachten und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten für unseren hektischen Arbeitsalltag suchen.

Wir freuen uns auf Euch und grüßen Euch herzlich:

Thomas Maile
Kath. Betriebsseelsorge

Hans-Peter Menger
DGB-Region Südbaden

Karl-Ulrich Gscheidle
KDA Reutlingen

Termin: Samstag, 23. November 2019

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: ca. 16.45 Uhr

Ort: Hotel Seltenbacher Hof, Äusserer Talhof 2, 78532 Tuttlingen

Teilnahme und Verpflegung sind kostenlos.

Tagungsbegleiter: Karl-Ulrich Gscheidle, *Evangelischer Wirtschafts- und Sozialpfarrer*
Thomas Maile, *Katholischer Betriebsseelsorger*
Hans-Peter Menger, *DGB-Sekretär*

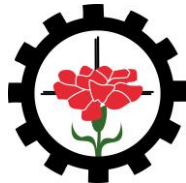
Anmeldeschluss ist der 15. November 2019.

Programm:

- 9.30 Uhr Ankommen und erster Austausch
- 10.00 Uhr Begrüßung: Karl-Ulrich Gscheidle, Thomas Maile, Hans-Peter Menger
- 10.15 Uhr Referat Thomas Maile
„Stress im Arbeitsalltag“
- 11.30 Uhr Rückfragen zum Referat
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Gruppenarbeit
Wie können wir krankmachenden Stress vermeiden?
Wie halten wir unsere Work-Life-Balance im Gleichgewicht?
Wir managen wir unsere Zeit effektiv?
- 14.30 Uhr Vorstellung der Ergebnisse aus den Gruppen
- 15.30 Uhr Kaffeepause
- 16.00 Uhr Zusammenfassung und Ausblick
- 16.45 Uhr Ende

Anfragen und Anmeldung bitte an:

Katholische Betriebsseelsorge
Tuttlingen-Rottweil
Uhlandstr. 4,
78532 Tuttlingen
Telefon 07461/96 59 80 30
Fax 07461/ 96 59 80 19
E-Mail: tuttlingen@betriebsseelsorge.drs.de



DGB-Region Südbaden
Möhringer Str. 5
78532 Tuttlingen
Telefon 07461/13513
Fax 07461/76417
E-Mail: tuttlingen@dgb.de



Kirchlicher Dienst
in der Arbeitswelt
Federnseestr. 4
72764 Reutlingen
Telefon 07121/161771
Fax 07121/411455
E-Mail: karl-ulrich.gscheidle@ev-akademie-boll.de

