



SKF Schweizerischer Katholischer Frauenbund

Kosten

- Der SKF bietet Frauen, die sich in Kantonalverbänden oder Ortsvereinen freiwillig engagieren oder dies zukünftig möchten, kostenlose Weiterbildung zur Stärkung ihrer Kompetenzen im Verbandsmanagement, in den religiös-spirituellen sowie gesellschaftspolitischen Bereichen an.
- Die Kurskosten übernimmt der Dachverband als Anerkennung der für den SKF ehrenamtlich geleisteten Arbeit.
- Im gleichen Sinne übernimmt der TKF die Kosten für die Verpflegung für die Thurgauer Ortsvereins-Vorstandsfrauen.

Anmeldung

bis 28. Februar 2019

*schriftlich an Sekretariat TKF,
Priska Künzler-Hauser, Büchelenstrasse 10
8552 Felben-Wellhausen
sekretariat@tkf.ch oder www.tkf.ch*

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Informationen

über Mittagessen und Parkplatzmöglichkeiten erhalten die Teilnehmerinnen rechtzeitig vor Kursbeginn.

www.tkf.ch



Zu mir Sorge tragen – wie kann mir das gelingen?

Freitag, 15. März 2019, 9.15 – 16.45 Uhr

Kath. Pfarreizentrum, Freiestrasse 13, Weinfelden

SKF – Kurs für Vorstandsfrauen mit Regula Blaser-Imhasly Supervisorin und Coach, Berufsschullehrerin für Pflege, MAS Palliative Care

Liebe Vorstandsfrauen der Frauengemeinschaften

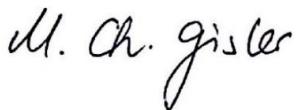
Zu mir Sorge tragen – wie kann das im Alltag gelingen?

Wir stehen in unserem Alltag vor vielfältigen Aufgaben und Anforderungen. Den verschiedenen Ansprüchen zu genügen und gut für andere zu sorgen, ist uns ein wichtiges Anliegen. Bleibt da genügend Sorge um uns selbst? Haben wir noch Kraft und Zeit für uns? Wie kann das im Alltag gelingen?

An diesem Kurstag nehmen wir uns Zeit und Musse zu schauen, wie wir uns im normalen Arbeits-/Familienalltag liebevoll zuwenden und Zeitinseln schaffen können, die uns nähren und womit wir Kraft und Zuversicht tanken können. Praktische Übungen sollen dazu anregen, brachliegende Ressourcen zu aktivieren und kleine Veränderungen in Gang zu setzen.

Herzlich Willkommen – wir freuen uns auf eure Anmeldungen.

TKF Thurgauischer Katholischer Frauenbund



Marie-Christine Gisler
Präsidentin TKF



Priska Künzler-Hauser
Leiterin Geschäftsstelle TKF

Inhalte

- Fürsorge braucht Selbstsorge, Balance finden als tägliche Herausforderung
- Ressourcen zur Selbstsorge
- Möglichkeiten zur Umsetzung im Alltag

Ziele

Die Teilnehmerinnen

- erkennen den Wert der Care-Arbeit für sich und andere.
- reflektieren ihren Umgang im Spannungsfeld von Ansprüchen und eigenen Bedürfnissen.
- entdecken Ressourcen und erkennen Möglichkeiten, wie sie im Alltag kleine Veränderungen in Gang setzen können.

Der Kursbesuch kann im DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT (Blatt: Veranstaltungen, Weiterbildungen, Kurse) bestätigt werden.

Bitte entsprechendes Formular an den Kurstag mitnehmen.