

Timeout statt Burnout

Männer werden zu Kerzen, die auf zwei Seiten brennen...

... und Gefahr laufen, rasch auszubrennen. Die Arbeitswelt fordert heraus, die Männerrolle ist im Wandel: Männer bewegen sich im täglichen Spannungsfeld von Beruf, Partnerschaft und Familie – in rasendem Tempo.

Beschreibung und Ziel

Für Männer ist eine eigene Timeout-Kultur wichtig. Regelmässige Auszeiten sind notwendige Kraftquellen für Leib und Seele. Nur so lässt sich ein Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben finden.

Das Angebot bot Gelegenheit, in einer Gruppe Gleichgesinnter über das Thema Burnout und Mann-Sein zu diskutieren.

Zielgruppe

Männer zwischen 30-50 Jahren. Es kamen ca. 15. Teilnehmende, die Hälfte gehörte nicht zur engeren Kerngemeinde.

Rahmenbedingungen / Tipps

- Zeitlicher Rahmen: Freitag 19.00h. Diese Zeit war für die Teilnehmer optimal, da sie mit der Arbeit fertig waren und das Wochenende vor sich hatten.
- Breite Werbung ist entscheidend wichtig!
- Christoph Walser ist als Gastreferent sehr zu empfehlen.

Durchführung / Erfahrungen

Nach der Begrüssung folgte ein Referat von Christoph Walser (Coach, Theologe, Buchautor, Trainer im Präventionsprojekt "Timeout statt Burnout").

Im Anschluss daran, bestand die Möglichkeit zum Gespräch. Der Abend wurde abgeschlossen mit einem gemeinsamen Apéro.

Trägerschaft

Die reformierten Kirchgemeinden Bümpliz und Bethlehem

www.buempliz.gkgbe.ch

Kontaktperson

Daniel Krebs

Teamleiter Sozialdiakonie

Kirchgemeindehaus Bümpliz

3018 Bern

031 996 60 64

daniel.krebs@buempliz.gkgbe.ch

Weitere Infos

Der Anlass war eingebettet in eine ganze Vortragsreihe zum Thema "Männerwelt."

Ein weiteres Thema innerhalb dieser Reihe wird "Väter und Söhne" sein.