

KURSUS

PERSONLIG PLANLÆGNING - arbejdstilrettelæggelse for præster

Præsters arbejde lader sig bedst kategorisere under betegnelsen 'grænseløst arbejde'; opgaverne i embedsarbejdet er typisk meget forskelligartede, resultaterne er sjældent målbare og dagligdagen præges ofte af "forstyrrelser". De arbejdsvilkår kræver dygtig selvledelse, godt overblik og evne til at forvalte egne ressourcer på en hensigtsmæssig måde for at undgå overbelastning og stress.

Fyns stift afholder i samarbejde med coach og konsulent Eva Brow et 1-dagskursus i personlig planlægning for præster. Kurset afholdes d. 6. juni, i én af kirkeårets traditionelt set mere rolige perioder. Det giver en særlig gunstig mulighed for som deltager at sætte tid af til at "tage sig selv på værktøjet", arbejde med kursets værktøjskasse og skabe fornyelse og forbedringer i den vante arbejdsmetodik, inden sommerens ferietid.

Kurset præsenterer deltagerne for praktiske værktøjer til planlægning, organisation og opgavestyring: undervisningen foregår som en veksling mellem teori, oplæg, refleksion og arbejde med konkrete øvelser. Det samlede sæt værktøjer styrker erfaringsmæssigt deltagerens arbejdsoverblik og skaber bedre trivsel i det præstelige arbejdsliv, efterhånden som de indarbejdes. Værktøjerne er direkte anvendelige i en præstelig arbejdspraksis, og skal betragtes som inspiration og optakt til den "hjælp-til-selvhjælpsproces", deltagerne opfordres til at igangsætte i egne arbejdsomgivelser. Som særlige opmærksomhedspunkter retter kurset fokus mod de flydende grænser, der er karakteristiske for forholdet mellem arbejdet som præst og familielivet. Kurset opfordrer deltagerne til at arbejde for meningsfuld balance mellem disse to livsområder, ligesom kurset opfordrer deltagerne til at arbejde bevidst med at drage omsorg for eget helbred.

Eksempler på indhold:

- Organisation og struktur – *praktisk opgavestyring o.a.*
- Outlook - *udvalgte redskaber til kalenderstyring, overblik og langtidspanlægning*
- Fysisk Arbejds miljø – *ergonomi og funktionalitet i embedskontoret*
- Tilgængelighed – *kunsten at skabe arbejdsro og bedre koncentration*
- Personlig plan – *igangsættelse – hvordan?*

Værktøjer og inspiration til spørgsmålene:

- *Hvordan organiserer jeg embedskontoret, så det fungerer hensigtsmæssigt som fysisk arbejds miljø?*
- *Hvordan tilrettelægger jeg min arbejdsdag? Hvordan langtidspanlægger jeg præstearbejdet?*
- *Hvordan bruger jeg mine ressourcer bedst? Hvordan skaber jeg mere arbejdsro?*
- *Hvordan finder jeg mere tid til at holde fri - med god samvittighed?*
- *Hvad kan jeg gøre for at styrke mit helbred og blive mere 'langtidsholdbar' som præst?*
- *Hvordan vil jeg omsætte kursets værktøjskasse i min egen arbejds sammenhæng?*

Kursus dato

Torsdag d. 6. juni 2019

Tidsramme for undervisningen

Kl. 9:00 – 16:00

Kursussted

Fyns Stift, Klingenberg 2, 5000 Odense

Ønskes yderligere information om kurset, er alle velkommen til at rette direkte henvendelse til undertegnede.

Venlig hilsen

