



Samstagsinput Themen fürs Leben

13. Januar: Geheimnisse der Zufriedenheit

24. März: Gut ist besser als perfekt

3. November: Spielball oder Herr/In meiner Gefühle

Vortrag in der reformierten Kirche Geroldswil am Samstag von 10 – 11
Uhr (Unkostenbeitrag Fr. 10.00), ab 9.00 Uhr Kaffee und Brötli im
Treffpunkt

Anmeldung bis Donnerstag vor dem Vortrag ans Sekretariat,
Telefon 043 500 62 72, sekretariat@kirche-weiningen.ch

Geheimnis der Zufriedenheit (Susanna Opliger: Seelsorgerin)

Es ist angenehm, mit zufriedenen Menschen zusammen zu sein. Sie sind dankbar und strahlen etwas von Lebensfreude aus. Haben sie einfach Glück gehabt im Leben? Nicht immer: Auch Menschen in widrigen Lebensumständen können einen mit einer positiven Ausstrahlung erstaunen. Woher nehmen sie die Kraft dazu? Gemeinsam denken wir darüber nach und suchen Wege zu echter Zufriedenheit und Freude.

Gut ist besser als perfekt (Doris Schneider-Bühler: Ärztin, Therapeutin und Coach)

„Mach es einfach so gut wie möglich“. Hinter diesen Worten verbirgt sich nicht selten eine Last, die andere, oft aber auch wir selber, uns aufladen. Wann ist etwas gut genug? Wann darf ich aufhören, wann zufrieden sein mit dem Erreichten? Immer noch besser, noch perfekter...! Das klingt gut! Aber sind wir uns bewusst, welche fatalen Folgen das für uns und unsere Umgebung haben kann? -Ursachen von Perfektionismus erkennen und aus dem Teufelskreis von „immer noch besser“ herausfinden – das ist das Ziel.

Spielball oder Herrin meiner Gefühle (Monica Kunz: Supervisorin, Mediatorin & Coach)

Damit wir Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sind, bedarf es der Fähigkeit, bewusst mit den eigenen und denen von anderen Menschen umzugehen. Gefühlskompetenz befähigt uns, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen, auszudrücken, sowie zu steuern und zu kontrollieren. So werden sie weder bei uns noch bei anderen Menschen Schaden anrichten. Theorie und praxisnahe Tipps, wie man HerrIn über seine Gefühle werden kann.

reformierte kirche weiningen

unterengstringen weiningen
geroldswil oetwil

Aus Frauenfrühstück wird...

... ‚Samstagsinput – Themen fürs Leben‘, reformierte Kirche Geroldswil

Ab 9 Uhr bietet das gemütliche Treffpunkt Kafi im Foyer der reformierten Kirche Kaffee, Getränke, Gipfeli und Brötli an. Dafür sind wir aus organisatorischen Gründen jeweils froh um eine Anmeldung (Kosten gemäss Treffpunkt Preisliste).

Von 10-11 Uhr folgt ein separater Vortrag in der reformierten Kirche – mit bewährten Frauenfrühstücks ReferentInnen und Musik (Unkostenbeitrag Fr. 10.-).

Wegen der hohen Portokosten möchten wir den Postversand vor den einzelnen Veranstaltungen aufs Nötigste beschränken: **Wir bitten Sie deshalb um Rückmeldung, wenn Sie weiterhin eine Einladung zum Frauenfrühstück-Nachfolgeanlass ‚Samstagsinput‘ erhalten möchten.**

a) Wenn möglich mit Angabe der Mailadresse. So können wir uns wie gewohnt 3-4 Wochen vorher mit einem Erinnerungsmail an Sie wenden.

b) Per Post erfolgt der Versand normalerweise einmal mit dem Programm fürs gesamte Jahr. Bitte tragen Sie sich die Termine gleich in der Agenda ein und beachten dann die gewohnten kirchlichen Infokanäle sowie unsere Homepage, kirche-weiningen.ch.

Wir freuen uns, weiterhin mit Ihnen in Kontakt zu bleiben!

Marina Amacher, Regula Benz, Marianne Botschen, Heidi Kunz, Heidi Schneider und Silvia Wettstein

**Bitte schicken Sie mir weiterhin die Einladung zum Frauenfrühstück
Nachfolgeanlass ‚Samstagsinput – Themen fürs Leben‘**

Name:

Mailadresse (Erinnerungsmail 3-4 Wochen vor Anlass):

Bei zusätzlicher Angabe der Mailadresse werden wir Sie künftig per Mail kontaktieren)

Adresse (Versand 1mal jährlich):

(Ihre Adresse benötigen wir auf alle Fälle für das Adressprogramm)

Senden an: Evang. ref. Kirchgemeinde Weiningen, Sekretariat, Poststr.7b, Postfach, 8954 Geroldswil, oder per Mail: sekretariat@kirche-weiningen.ch

Bemerkungen: _____