

# Fachtreffen für administrative Mitarbeitende



## Inhalt

Wie gehen wir mit Herausforderungen in unserem Alltag um? Nicht nur Situationen im privaten Leben ändern sich manchmal plötzlich, auch in der Kirchgemeinde kann morgen bereits vieles anders sein, als es gestern noch von mir verlangt wurde.

Das stresst! Das fordert! Das sind Engpässe!

Die Tagung wird uns helfen, solchen Engpässen körperlich und mental zu begegnen. Sie lädt dazu ein, Herausforderungen als Chancen zu sehen.

## Programm

---

### Termin

Dienstag 4. Juni 2024

---

### Zeit

09.00 - 16.15 Uhr

---

### Ort

Evang. Kirche St.Mangen  
Kirchgasse 17  
9000 St.Gallen

---

### Veranstalter/in

Arbeitsstelle Gemeindeentwicklung und  
Mitarbeitendenförderung

---

### Leitung

Daniel Frischknecht, Beauftragter für  
Personalentwicklung und Behördenbildung

---

### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos CHF

---

### Anmeldeschluss

Montag 29. April 2024

---

Anmeldung bitte unter  
[www.ref-sg.ch/veranstaltungen](http://www.ref-sg.ch/veranstaltungen)



- 09.00** Begrüssung
- 09.15** Workshops 1-3, Kurs Teil 1
- 11.00** Plenum: Kreative Elemente - Sammeln
- 12.00** Mittagessen
- 13.30** Workshop 1-3, Kurs Teil 2
- 15.15** Plenum: Kreative Elemente - Auswerten
- 16.00** Abschluss
- 16.15** Ende der Veranstaltung

Der Tagesablauf ist so gestaltet, dass auch Mitarbeitende, welche nur einen halben Tag teilnehmen können, einen Workshop besuchen und am Austausch teilhaben können.

## **Anmeldung**

- Bitte direkt über den Anmelde-Button unten.
- mit Angabe der gewünschten Workshops ODER des Kurses.
- Es können zwei gewählt werden, je einen am Vor- und Nachmittag ODER den einen Kurs.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt.

finden sich hier im Flyer ([https://www.ref-sg.ch/files/content/bilder%20und%20dokumente%20arbeitsstellen/Gemeindeentwicklung/pdf%20gemeindeentwicklung/Fachtreffen\\_AdminMA\\_2024\\_Einladung\\_240229.pdf](https://www.ref-sg.ch/files/content/bilder%20und%20dokumente%20arbeitsstellen/Gemeindeentwicklung/pdf%20gemeindeentwicklung/Fachtreffen_AdminMA_2024_Einladung_240229.pdf)).

## **Im Plenum**

Im ersten Teil des Plenums werden Elemente aus dem Arbeitsalltag gesammelt und im zweiten Teil am Nachmittag ausgewertet. Diskussion und Austausch stehen dabei im Vordergrund.

## **Der Kurs**

### **A - Excel Pivot-Tabellen und Datenanalyse**

In diesem Kurs lernt Ihr, die Pivot-Tabelle anzuwenden.



- Durchführung in zwei Teilen, parallel zu den Workshops
- Besuch anderer Workshops nicht möglich
- Bitte mitbringen: eigener Laptop, inkl. Kabelanschlüssen, installiertem Excel-Programm
- Vorkenntnisse Excel erwünscht

## **Die Workshops 1-3**

### **1 Lieb'scher beweglich - Gesund ohne Schmerzen**

Wie können wir uns im Büro beweglich halten? Wir machen die passenden Engpassdehnungs-Übungen für einen aktiven und schmerzfreien Alltag.

### **2 «Hilfe, ich bin ausgeliefert»**

Ziele des Workshops sind: Strategien entwickeln, Handlungsfähigkeit bewahren, Techniken erlernen, um Stressmomente zu erkennen und emotionale Intelligenz zu steigern.

### **3 Gemeinsam stark - wir und die Kantonalkirche**

Im Gegensatz zu den Pfarr-, Diakonats-, Religionslehrkapitel oder dem Mesmerverband sind die administrativ Mitarbeitenden nicht gemeinsam organisiert. Gemeinsam erarbeiten wir, ob und wie wir uns als administrative Mitarbeitende organisieren wollen.

