

## Weiterbildung für freiwillig Engagierte

am Mittwoch, 25. Oktober 2023, von 8.30 bis 13 Uhr  
im Reformierten Kirchgemeindehaus

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, welche bereits aktiv Freiwilligenarbeit im Alters- und Pflegebereich leisten, aber auch an diejenigen, welche beabsichtigen, in Zukunft in der Kirche, Gemeinde, Nachbarschaftshilfe, Pro Senectute oder in einem Heim usw. freiwillig für und mit älteren Menschen tätig zu werden. Für allfällige Fragen stehen Ihnen folgende Personen zur Verfügung:

### Ansprechpersonen

**Isabella Schmidt**, reformierte Kirche Rüslikon, 044 724 10 28

**Regula Schächli**, kath. Kirche Kilchberg, 044 715 10 99

**Filiz Düzgün**, Altersbeauftragte Gemeinde Kilchberg, 044 716 37 90

**Caroline Matter**, reformierte Kirche Kilchberg, 044 715 44 05

### Programm vom 25. Oktober 2023

08.30 Uhr Saalöffnung / Eintreffen

09.00 Uhr Begrüssung und Referat **Thomas Seeholzer**

10.00 Uhr Pause. 10.30 Uhr Workshop

11.15 Uhr Pause. 11.30 Uhr Workshop

12.15 Uhr Abschluss im Plenum. Im Anschluss gemeinsames Mittagessen

Bitte melden Sie sich bis zum 18. Oktober über unsere Homepage [www.st-elisabeth-kilchberg.ch](http://www.st-elisabeth-kilchberg.ch) oder telefonisch bei **Regula Schächli**, 044 715 10 99 an.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

### Es stehen 3 verschiedene Workshops zur Auswahl, zwei können gewählt werden:

#### «Wie können Konflikte zu Wachstumschancen werden?»

In Erweiterung und Vertiefung zum Referat lädt der Workshop ein, mittels eigenen Erfahrungen mit konflikthafter Situationen in der Freiwilligenarbeit das eigene Konfliktverhalten besser verstehen zu können und Instrumente zur Deeskalation und Klärung von Konflikten kennen zu lernen und im Rollenspiel zu erproben.

Leitung **Thomas Seeholzer**, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

#### «Umgang mit Konflikten ganz konkret»

«Wie kann ich mit Konflikten umgehen?». Dieser Frage gehen wir mit verschiedenen Übungen nach. Wir erfahren, was einen körperlich, mental und auf der Kommunikationsebene im konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen unterstützt. Mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation erleben wir, wie man in Konflikten agieren kann. Dabei nehmen wir immer wieder Bezug auf Beispiele aus dem Alltag der Freiwilligenarbeit.

Ziel ist es mit neuen konkreten Impulsen aus dem Workshop zu gehen, die für das weitere Wirken als Freiwillige\*r motivieren.

Leitung: **Barbara Zwigart**, Einzel- und Paar-Beraterin, Coach, Mal- und Kunsttherapeutin, Theaterpädagogin

#### «Konfliktstil erkennen»

Konflikte sind Bestandteil unseres Lebens. Wir wurden schon in viele Konflikte verwickelt und haben einige davon erfolgreich, andere weniger gut überstanden. Daraus entwickelte sich ein Muster, ein Stil, mit welchem wir üblicherweise in Konfliktsituationen einsteigen. Mit einem Test können wir unseren Stil erkennen und analysieren. Dazu gibt es einige wichtige Grundlagen zum persönlichen Umgang mit Konflikten.

**Ady Baur-Lichter**, Dozent, Mediator, Coach und Theologin

Zum Referenten: **Referat: «Wie können Konflikte zu Wachstumschancen werden?»**

Zwischenmenschliche Konflikte gehören in vielfältiger Weise zur Begegnung und Beziehungsgestaltung von Menschen; oft werden sie als störend erlebt, vermieden und rufen häufig heftige Reaktionen hervor, wenn sie auftreten und aufbrechen.

Wie und in welchen Formen entstehen und verlaufen zwischenmenschliche Konflikte?

Was hilft Konflikte zu deeskalieren und konstruktive Lösungsschritte zu entwickeln?

Und wie können Konflikte zu Wachstumschancen werden?

Das Referat lädt Sie ein, entlang dieser Fragen, sowie unterschiedlicher Aspekte rund um das Thema Konflikte, eigene Erfahrungen aus Ihrer Freiwilligenarbeit zu reflektieren.

**Referent:** Mein persönlicher und beruflicher Weg als Psychologin und Psychotherapeutin ist geleitet von einem wachen und wertschätzenden Interesse am Menschen, seiner Entwicklung und seinem Wachstum. Dabei liegt mein Fokus insbesondere auf denjenigen Erfahrungen, welche in unserem Leben oft herausfordernd und konflikthaft wirken und der Frage, wie gerade in diesen Lebenssituationen Ressourcen aktiviert und als Wachstumschancen genutzt werden können.

**Thomas Seeholzer**, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

## reformiert\_katholisch

Kirchen in Kilchberg



## Herzliche Einladung zum Seniorenachmittag

**Dienstag, 26. September 2023, 14.30 Uhr**  
reformiertes Kirchgemeindehaus

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Seniorenachmittag. Wir freuen uns über einen Vortrag von Herrn Peter Frei. Er ist Vorstandsmitglied im Verein "Bergwerk Käpfnach" sowie Stollenchef und wird uns interessante Einblicke in das Bergwerk geben.

Der Nachmittag wird abgerundet durch ein feines «Zvieri».

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis Donnerstag, 21. September  
via [info@refkilch.ch](mailto:info@refkilch.ch) oder Tel. 044 715 56 51.



## Agenda

### Donnerstag, 14. September

09.30 ökumenische Morgenbesinnung. Katholische Kirche

### Samstag, 16. September

17 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 17. September

10 Uhr ökumenischer Gottesdienst. Reformierte Kirche, Bettag

### Mittwoch, 20. September

14.30 Kafi Kunterbunt, Saal

### Freitag, 22. September

18.30 Männertreff 50 +  
Reformiertes Kirchgemeindehaus,  
mit Anmeldung

### Samstag, 23. September

17 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 24. September

10 Uhr Eucharistiefeier  
mit Chinderchile

### Dienstag, 26. September

14.30 Seniorenachmittag.  
Reformiertes Kirchgemeindehaus,  
mit Anmeldung

### Freitag, 29. September

19.30 Frauen-Freitags-Apéro.  
Reformiertes Kirchgemeindehaus,  
mit Anmeldung

### Samstag, 30. September

17 Uhr Eucharistiefeier

### Sonntag, 1. Oktober

10 Uhr Eucharistiefeier  
zum Erntedank  
mit Ministrantenaufnahme

### Freitag, 6. Oktober

09 Uhr Herz-Jesu-Freitag,  
Eucharistiefeier mit Aussetzung

### Samstag, 7. Oktober

17 Uhr Santa Messa

### Sonntag, 8. Oktober

10 Uhr Eucharistiefeier

So erreichen Sie uns: Pfarrer Andreas Chmielak, Pfarramt/Sekretariat; Tel. 044 716 10 90, Sekretariat Di-Fr, 8.15–12.15 Uhr  
[www.st-elisabeth-kilchberg.ch](http://www.st-elisabeth-kilchberg.ch); [sekretariat@st-elisabeth-kilchberg.ch](mailto:sekretariat@st-elisabeth-kilchberg.ch); [info@st-elisabeth-kilchberg.ch](mailto:info@st-elisabeth-kilchberg.ch)  
Über das weitere Pfarreleben informiert Sie das «forum»/Pfarrblatt der katholischen Kirche im Kanton Zürich.