

# EINLADUNG

## Seminar

### Zeitmanagement und Stressbewältigung in Politik und Ehrenamt

Freitag, 24. Mai 2019, 17.00 Uhr – Sonnabend, 25. Mai 2019, 18.00 Uhr

**Theologische Hochschule Friedensau (Mensagebäude), An der Ihle 19, 39291 Möckern-Friedensau,  
Telefon 03921/916-160**

Leitung: Christiane Keller-Zimmermann, Diplom-Psychologin, Berlin

Sie sind den ganzen Tag aktiv, und trotzdem fragen Sie sich, ob es an Ihnen liegt, dass die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit einfach nicht ausreicht, um alles zu machen, was erledigt werden muss.

Wir empfinden dabei Stress. Wichtig ist aber, ruhig und gelassen zu bleiben und mit den Belastungen umzugehen und Ausgleich zu finden.

Arbeitstechniken und ein gutes Zeitmanagement helfen, produktiver zu arbeiten und die Aufgaben besser zu bewältigen. Um körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, sind Entspannungsmethoden wichtig; wie z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Möglichkeiten zur Stressbewältigung werden vorgestellt und auf ihre Anwendbarkeit im Alltag diskutiert.

Das praxisorientierte Seminar verknüpft Methoden des Zeit- und Selbstmanagements mit Erkenntnissen

aus der Stressforschung – mit dem Ziel, besser mit beruflichen und privaten Belastungen umzugehen.

Wenn Sie an diesem Seminar teilnehmen wollen, bitten wir Sie, sich **verbindlich** anzumelden. Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Ihnen trotz Anmeldung kurzfristig eine Teilnahme unmöglich wird. Sie erhalten eine **Anmeldebestätigung**; wir bitten Sie, diese zur Veranstaltung mitzubringen.

Die Teilnahmegebühr für Programm, Unterkunft in Einzelzimmern und Verpflegung beträgt 50,00 € und wird zu Beginn der Veranstaltung entgegengenommen. Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen. Weitere Kosten für Unterkunft und Verpflegung entstehen Ihnen nicht. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung haben.

Bitte den unteren Abschnitt abtrennen und an die Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Sachsen-Anhalt,  
**Otto-von-Guericke-Str. 65 in 39104 Magdeburg**, senden oder faxen an: **(03 91) 5 68 76 15** oder E-Mail: **info.magdeburg@fes.de**



Ich melde mich zur Veranstaltung zum Thema „Zeitmanagement ...“ am 24./25.05.2019 in Möckern-Friedensau an.

Übernachtung  keine Übernachtung  (bitte ankreuzen)

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Seminar Nr.  
14170509

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Programm

### Freitag, 24. Mai 2019

17.00 – 17.15 Uhr

#### **Eröffnung und Begrüßung**

Christiane Keller-Zimmermann für die  
Friedrich-Ebert-Stiftung

17.15 – 18.00 Uhr

#### **Einstimmung in das Seminar, Vorstellung des Programms und Themensammlung**

18.00 – 19.00 Uhr

Abendessen

19.00 – 20.30 Uhr

#### **Methoden des Zeit- und Selbstmanagements**

20.30 – 21.00 Uhr

#### **Progressive Muskelentspannung**

21.00 Uhr

**Ende**

### Sonnabend, 25. Mai 2019

bis 9.00 Uhr

Frühstück

9.00 – 10.00 Uhr

#### **Stress – was ist das eigentlich?**

10.00 – 12.30 Uhr

#### **Strategien zur Stressbewältigung**

inklusive Kaffee- und Teepause

12.30 – 14.00 Uhr

Mittagessen und Pause

14.00 – 15.00 Uhr

#### **Arbeitsgruppen zu ausgewählten Themen**

15.00 – 15.30 Uhr

Kaffeepause

15.30 – 17.00 Uhr

#### **Präsentation der Ergebnisse und Diskussion**

17.00 – 17.30 Uhr

#### **Umsetzung**

17.30 – 18.00 Uhr

#### **Auswertung des Seminars und Seminarkritik**

18.00 Uhr

**Ende des Seminars und Abreise**



Für Fensterumschlag

**Friedrich-Ebert-Stiftung**  
Landesbüro Sachsen-Anhalt  
Otto-von-Guericke-Straße 65

39104 Magdeburg