

Name, Vorname

Anschrift

Tel.-Nr. E-Mail

Ich benötige eine Unterkunft (EZ).

Ich benötige keine Unterkunft.

Fax: (0331) 2 75 88 18

Veranstaltungsort:
Märkisches Gildehaus
Schwielowseestr. 58
14548 Schwielowsee OT Caputh

Tel. (033209) 7790 *(nicht für Anmeldezwecke!)*

**Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum
1. August 2019 bei uns an.**

Sie haben die Möglichkeit, sich entweder per Fax
an 0331/2758818, per E-Mail an potsdam@fes.de
bzw. im Internet [unter www.fes.de/Potsdam](http://www.fes.de/Potsdam) an-
zumelden.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 50,00 Euro
und ist am Veranstaltungsort **bar** zu entrich-
ten. Die Friedrich-Ebert-Stiftung übernimmt
die Kosten für Unterkunft (in Einzelzimmern)
und Verpflegung (im Programm ausgewiesene
Kaffeepausen und Mahlzeiten).

Sollten Sie trotz Ihrer Anmeldung an der Teil-
nahme verhindert sein, bitten wir um umge-
hende Rückmeldung, da Ihnen sonst Stornie-
rungskosten in Höhe der Teilnahmepauschale
entstehen.

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung
der Veranstaltung wenden Sie sich bitte vor
der Veranstaltung an die Mitarbeiter_innen
des Landesbüros.

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Brandenburg
Hermann-Elflein-Straße 30-31
14467 Potsdam
Tel.: 0331/29 25 55
www.facebook.com/FES.Brandenburg/



Zeitmanagement und Resilienz in Politik und Ehrenamt

SEMINAR

**Freitag, 09. August
(ab 17.00 Uhr)**

-
**Samstag, 10. August 2019
(bis 18.00 Uhr)**

Caputh

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind den ganzen Tag aktiv und trotzdem fragen wir uns ständig, warum die uns zur Verfügung stehende Zeit nicht ausreicht, um die anfallenden Aufgaben zu erledigen. Es gelingt uns zwar, immer irgendwie den Alltag zu bewältigen, aber machen wir nicht grundsätzlich etwas falsch?

Das praxisorientierte Seminar verknüpft Methoden des Zeit- und Selbstmanagements mit Erkenntnissen aus der Resilienzforschung mit dem Ziel, besser mit beruflichen und ehrenamtlichen Belastungen umzugehen.

Dabei orientiert sich das Angebot speziell an Teilnehmende, die sich gesellschaftlich engagieren.

Eugen Meckel

Friedrich-Ebert-Stiftung

Program m

Freitag, 09. August 2019

bis

16.45 Uhr *Anreise*

17.00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde
Einstimmung in das Seminar:
Themensammlung

18.30 Uhr *Abendessen*

19.30 Uhr Zeit- Energie- und Kostenfresser -
Situationen identifizieren und
gegensteuern

20.30 Uhr *Ende des .1. Seminartages*

Sonnabend, 10. August 2019

08.00 Uhr *Frühstück*

09.00 Uhr Einstimmung in den Tag

09.15 Uhr Methoden des Zeit- und Selbst-
managements und ihre Anwen-
dung

11.00 Uhr *Kaffeepause*

11.15 Uhr Resilienz – was ist das eigentlich?
Faktoren

12.00 Uhr *Mittagessen*

13.30 Uhr Arbeitsgruppen

14.15 Uhr Präsentation der Ergebnisse und
Diskussion
Inkl. Kaffeepause

17.45 Uhr Auswertung des Seminars und
Seminarkritik

18.00 Uhr *Ende des Seminars und Abreise*

Leitung: **Christiane Keller-Zimmermann,**
Kommunikationstrainerin,
Falkensee