



Web-Seminare für Frauen

Zeitmanagement und Resilienz

7. Mai 2021, Modul 1: 16.30 – 18.30 Uhr

8. Mai 2021, Modul 2: 10.30 – 14.00 Uhr

Referentin: Christiane Keller-Zimmermann

Technische Moderation: Jeanette Rußbült

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

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

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

Das Angebot orientiert sich speziell an den Bedürfnissen von Frauen, die sich gesellschaftspolitisch engagieren.

Die Teilnehmenden benötigen ein internetfähiges Gerät mit Kamera und Mikrofon. Informationen zur Teilnahme an dem Zoom-Meeting werden den Angemeldeten am Tag vor der Veranstaltung per E-Mail geschickt.

Hinweis: Die Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) nutzt für ihre Onlineangebote die leistungsfähige Software der US-Firma www.zoom.us. Die technische Infrastruktur von Zoom ist auf US-Servern hinterlegt. Die FES legt im Zoom-System keine Daten von Web-Seminarteilnehmenden an. Das Anmeldemanagement erfolgt ausschließlich über die FES-eigene Datenbank. Für weitere Informationen siehe: <https://zoom.us/de-de/privacy.html>

Verantwortlich

Jeanette Rußbült
Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro NRW
landesbuero-nrw@fes.de

Anmeldung und Organisation

Anke Jörgensen
Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro NRW
Anmeldung.lbnrw@fes.de

Bitte anmelden per Link:

<https://www.fes.de/lnk/445>

Wir bitten um Anmeldung bis zum 20. April 2021

