FRIEDRICH EBERT STIFTUNG
Landesbüro MV

PROGRAMM

Seminar

Kraftvoll bleiben im Ehrenamt

Positives bewirken, die Gesellschaft mitgestalten

Mittwoch, 14. Juni 2023

Schwerin, Cafe „tisch“, 17.00 bis 21.00 Uhr

Positives bewirken, die Gesellschaft mitgestalten – viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich, weil sie es als sinnstiftend erleben, anderen zu helfen. Häufig erleben sie Sorgen und Nöte aus nächster Nähe oder sie treffen auf Strukturen, die eine sinnvolle Hilfe erschweren. Auf Dauer kann das belasten und dazu führen, dass die Kraft, sich ehrenamtlich zu engagieren nachlässt.

Das darf nicht sein – ehrenamtliches Engagement sollte eine Bereicherung für alle bleiben. Dieses Seminar zeigt Ihnen fundierte Möglichkeiten, eigene Kräfte zu bündeln und Ihre Energie zu bewahren.

Praxisorientiert arbeiten wir an vier Themenbereichen:
• **Umgang mit Verantwortung**: Realistische Ziele setzen und aktiv dafür sorgen, dass der Verantwortungsbereich sich mit den eigenen Möglichkeiten deckt.
• **Kommunikation als Mittel der Selbstwirksamkeit**: Kritisches offen und auf Augenhöhe ansprechen können – Grenzen setzen und gelegentlich „Nein-sagen“ können
• **Selbstfürsorge**: Stressauslösende Denkmuster „anerkennen“ und integrieren – verständnisvoll mit eigenen Antreibern umgehen.
• Das eigene Mindset überprüfen mit Blick auf den „**Umgang mit Fehlern**“ – wie offen gehe ich z.B. mit eigenen Fehlern um? Was kann mein Beitrag zu einer konstruktiven Fehlerkultur sein?

Ziele des Seminars:
• Sie werden sensibilisiert, Ihre Ressourcen im Blick zu haben und Ihre Kräfte gut einzuteilen
• Sie bleiben in einer gestaltenden Rolle und erhalten Impulse für einen lösungsorientierten Umgang mit belastenden Situationen

Die Trainerin **Karin Grahn** berät und coacht Einzelpersonen, wie auch Teams zu Themen der Kommunikation, des Selbstmanagements und der Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist systemische Beraterin und Kommunikationspsychologin nach Schulz von Thun.

Für Verpflegung wärend des gesamten Seminars sorgt die FES. Schriftliche Anmeldung unter **www.fes-mv.de** oder unter **schwerin@fes.de**. Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, der Workshop findet mit maximal 12 Teilnehmenden statt.
Die Teilnahmepauschale beträgt 20,-€. Ermäßigter Teilnahmebetrag auf vorheriger Anfrage.

VERANSTALTUNGSORT
Café Tisch
Martinstr. 11
19053 Schwerin
https://www.tisch.space/

KONTAKT
FES Landesbüro
Mecklenburg-Vorpommern
schwerin@fes.de