

Resilienz – Online-Resilienztraining für Kommunalpolitiker_innen

In der kommunalpolitischen Realität sind hitzige Auseinandersetzungen und kontroverse Debatten an der Tagesordnung. Die Zeiten sind rauer geworden, der Ton schärfer und persönliche Angriffe nehmen zu. Wie erlangt man das oft zitierte „dicke Fell“? Kommunalpolitiker_innen stehen vor der zusätzlichen Herausforderung, die Balance zwischen Beruf, Familie und Ehrenamt zu finden, ständig verfügbar zu sein, den Verlust privater Rückzugsräume zu verkraften und dem anhaltenden Leistungsdruck standzuhalten. Gefragt sind Resilienz, Achtsamkeit, Kreativität und Entspannung. Der Online-Workshop zielt darauf ab, die Wirksamkeit dieser vier Elemente zur Stärkung der mentalen und seelischen Widerstandskraft zu erkunden.

Aus dem Inhalt:

- Resilienz-Quadrat
- Resilienzmodell L.O.O.V.A.N.Z.
- Alltagstaugliche Entspannungstechniken
- Gestaltungsmodell Spheres of Influence
- Grundlagen des Zeit- und Energiemanagements

Programm

Ablaufplan und thematische Schwerpunkte werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Teil 1: Montag, 25. November 2024

18.30-19.00 Begrüßung und Orientierung

19.00-20.30 Direkt ins Thema!

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung für den kommunalpolitischen Alltag.
- Strategischer Ansatz (nach dem LOOVANZ-Modell)

20.30-21.30 Erfahrungen im Umgang mit Druck, Stress und politischen Krisen

Teil 2: Montag, 02. Dezember 2024

18.30-19.00 Ankommen und Nachhall zu Teil 1

19.00-20.00 Das Resilienzquadrat im Praxistest

- Resilienz

- Achtsamkeit
- Kreativität
- Entspannung

20.00-21.00 Gruppenarbeit zu konkreten Fällen

21.00-21.30 Berichte aus den Gruppen und Ausblick auf Teil 3

Teil 3: Dienstag, 03. Dezember 2024

18.30-18.45 Ankommen und Nachhall zu Teil 2

18.45-21.15 Intensivcoaching in Kleinstgruppen

21.15 Verabschiedung und „Vertrag mit mir selbst“

Seminarleitung: Dennis Eighteen

Online: 3 x 3 Stunden

Folgendes benötigen Sie, um am Online-Seminar teilnehmen zu können:

Einen Computer, Laptop oder Tablet mit stabiler Internetverbindung, Headset, und Webcam

Ein Seminar der KommunalAkademie der Friedrich-Ebert-Stiftung in NRW:

Unsere Bildungsveranstaltungen werden vom Land Nordrhein-Westfalen auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes gefördert. Unsere Angebote richten sich deshalb vor allem an interessierte Menschen, die in NRW leben oder arbeiten.

Teilnahmegebühr: 30,00 EUR

Wir geben 50% Nachlass auf unsere Teilnahmegebühren für Auszubildende, Schüler_innen und Student_innen, Menschen mit Behinderung, Empfänger_innen von Grundsicherungsleistungen bzw. Bürgergeld. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung einen entsprechenden Hinweis.

Verantwortlich Anne Haller

Leitung KommunalAkademie
Friedrich-Ebert-Stiftung
KommunalAkademie
Godesberger Allee 149
53175 Bonn

Anmeldung und Informationen:

Sascha Carolin Kolbe

Tel. 0228 / 883-7110

SaschaCarolin.Kolbe@fes.de

Seminarnummer: 17580006

Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung wenden Sie sich bitte vor der Veranstaltung an uns.