

Zeitmanagement und Stressbewältigung in Politik und Ehrenamt

Einladung & Programm

Termin

08.08.2025, 17:00 – 21:00 Uhr

09.08.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Ort und Leitung

Wolfshotel am Arendsee, Klädener Dorfstraße 10, 39619 Arendsee

Christiane Keller-Zimmermann, Diplom-Psychologin, Berlin

Inhalt

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.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Sie sich für die Veranstaltung **anmelden müssen**. Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Ihnen trotz Anmeldung kurzfristig eine Teilnahme unmöglich wird. Die Teilnahmegebühr für Programm, Unterkunft und Verpflegung beträgt **60,- €** und ist im **Voraus** per **Überweisung** fällig. Der Betrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung die entsprechende Rechnung. Die Frist für den Zahlungseingang ist der **31.07.2025**. Nach erfolgreicher Zahlung erhalten Sie eine Zahlungsbestätigung. Wir bitten Sie, diese auf Nachfrage vor Ort vorzuzeigen. Sollte das Seminar ausgebucht sein, nehmen wir Sie gern auf unsere Warteliste auf. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung haben.

Anmeldung

per Mail: info.magdeburg@fes.de oder per [Onlineanmeldung](#)



SCAN MICH

**Laut, mutig, sozial –
auch bei Instagram:
[@fes_sachsenanhalt](#)**

Programm

Freitag, 08.08.2025

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, 09.08.2025

bis 09.00 Uhr

Frühstück

09.00 – 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