

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



SCAN MICH

Laut, mutig, sozial –  
auch bei Instagram:  
[@fes\\_sachsenanhalt](https://www.instagram.com/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**