



26. und 27. Jan., 2. Febr. und 16. Febr. 2024

Mehr Achtsamkeit für dich - Zeitmanagement und Resilienz, Glaubenssätze und das Innere Team - vier Online-Module

Wir müssen oftmals Familie, Job und Ehrenamt unter einen Hut bringen. Zeit ist dabei ein knappes Gut.

Es gelingt uns zwar, irgendwie den Alltag zu bewältigen, aber meist zu unseren Lasten. Hinzu kommt, dass die Nachwirkungen der Corona-Pandemie noch spürbar, und weitere Krisen hinzugekommen sind. Wo ist die Verschnaufpause? Kriege, Inflation, Umweltzerstörung - alles zusammen kostet Kraft und belastet Viele, zumal kein Ende in Sicht ist.

Das praxisorientierte Format verknüpft Methoden des Zeitmanagements mit praktischen Erkenntnissen aus der Resilienzforschung, mit dem Ziel, besser mit beruflichen und ehrenamtlichen Belastungen umzugehen. Inwieweit wir psychisch beansprucht werden, hängt stark von unseren jeweiligen Bewältigungsstrategien ab. Der Umgang mit Belastungen ist lernbar, das heißt, wir lernen „resilient“ zu werden.

Auch hinderliche Glaubenssätze können dazu beitragen, dass wir nicht gut über uns selbst denken, oder uns nicht trauen, eine Grenze zu setzen oder für unsere Ideen einzustehen. Was hindert uns daran?

Abschließend werden Grundlagen des „Inneren Teams“ erläutert. Jede* von uns kennt die innere Ambivalenz in Entscheidungssituationen. Auch dies kann uns Kraft und Stärke nehmen. Mit der Methode „Inneres Team“ können wir Aufgaben besser reflektieren und zu einem Zusammenspiel der Teammitglieder bringen.

Seminarnummer	01-11330104/8LZ
Seminarleitung	Jeanette Rußbült
Termin	26. und 27. Jan., 2. und 16. Febr. 2024
Ort	online
Referentinnen:	Christiane Keller-Zimmermann, Regine Kühn

Programm

Freitag, 26. Jan. 2024, 16.30 – 19.00 Uhr

Modul 1: Zeitmanagement, Referentin: Christiane Keller-Zimmermann

- 16.30 Uhr** Begrüßung der Teilnehmer*innen Zeitmanagement, Kennenlernen, Erwartungen & Vorkenntnisse
Einführung in das Thema Zeitmanagement
Methoden des Zeitmanagement
- 19.00 Uhr** Ende der Seminararbeit

Samstag, 27. Jan. 2024, 10.30 - 14.00 Uhr

Modul 2: Resilienz, Referentin: Christiane Keller-Zimmermann

- 10.30 Uhr** Resilienz – Was ist das eigentlich?
12.00 Uhr Pause
12.30 Uhr Resilienz-Faktoren
gezielte Stärkung durch Resilienz
- 14.00 Uhr** Ende der Seminararbeit

Freitag, 2. Febr. 2024, 17.30 – 19.15 Uhr

Modul 3: Glaubenssätze und ihre Wirkung, Referentin: Jeanette Rußbült

- 17.30 Uhr** Was sind Glaubenssätze? Ursachen und Wirkung
Wie ändere ich Glaubenssätze?
- 19.15 Uhr** Seminarende

Freitag, 16. Febr. 2024, 17.30 – 19.15 Uhr

Modul 4: Das Innere Team – eine Anleitung, Referentin: Regine Kühn

- 17.30 Uhr** Einführung in das Modell
Auseinandersetzung mit den Teammitgliedern
Eine innere Teamsitzung bringt Klarheit
- 19.15 Uhr** Seminarende

**Dieses online Seminar steht allen Frauen, trans*, inter* und nicht-binären Personen offen.*

Info

Verantwortlich
Jeanette Rußbült
landesbuero-nrw@fes.de

Organisation
Luisa Zenz
Landesbüro NRW
Friedrich-Ebert-Stiftung
Godesberger Allee 149, 53175 Bonn
Anmeldung.lbnrw@fes.de

Veranstaltungsort
Online

Kosten
Die Teilnahmegebühr in Höhe von € 40
Der Beitrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen!