

# PROGRAMM



BILDUNGSZENTRUM SCHLOSS EICHHOLZ

## Arbeitstechniken für die politische Praxis –Zeitmanagement, Schnelllesen und Merken

**Termin:** 08.- 09. Juni 2013  
**VA-Nummer:** E50-080613-1  
**Tagungsort:** Bildungszentrum Schloss Eichholz

---

### Samstag 08. Juni 2013

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Bis 14.00 Uhr     | Anreise  |
| 14.30 – 16.00 Uhr | <b>Begrüßung und Einführung in die Tagung</b><br><i>Michael Sieben, Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.</i><br><br><b>Informationsflut in der politischen Arbeit</b><br><br><i>Jörg Max Fröhlich, Trainer und Coach, Elgg/Schweiz</i> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Methoden des Schnell- Lesens</li><li>○ Lesebremsen stoppen</li></ul> |
| 16.00 Uhr         | Kaffeepause  |
| 16.30 – 18.00 Uhr | <b>Praktische Übungen „Speedreading“</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Übungen zum Schnelllesen am Beispiel „Politische Nachrichten und Kommentare“</li><li>○ Erweiterung der Blickspanne</li></ul>  |
| 18.00 Uhr         | Abendessen   |
| 19.00 – 22.00 Uhr | <b>Lerntechniken für die politische Arbeit –<br/>Informationen aufnehmen und behalten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Merksysteme</li><li>○ Daten, Zahlen, Fakten, Texte effizient erfassen</li><li>○ Lernen durch Wiederholung</li></ul>  |

## **Sonntag, 09. Juni 2013**

- 08.00 – 09.00 Uhr Frühstück
- 09.00 – 10.30 Uhr **Zeitmanagement**
- Umgang mit Stress
  - Zeitfresser identifizieren
  - Priorisieren, Ziele setzen
  - Konzentrationsfähigkeit und Motivation steigern
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 10.45 – 12.15 Uhr **Kreativitätstechniken**
- Mind- Mapping
  - Brainstorming
  - Morphologischer Kasten
- 12.15 Uhr Mittagessen und Ende der Veranstaltung
- Ende der Veranstaltung

*Programmänderungen vorbehalten*

---

- Konzeption:** Michael Sieben
- Tagungsbeitrag:** 150,- € incl. Unterkunft und Verpflegung  
(Schüler/Studenten: 80,- €)Euro
- Trainer:** *Jörg Max Fröhlich, Trainer und Coach, Elgg/Schweiz*
- Organisation:** Gisela Schadwinkel,  
Seminarorganisation Eichholz  
Hauptabteilung Politische Bildung,  
Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.,  
Urfelder Str. 221,  
50389 Wesseling / Schloss Eichholz  
Tel.: 02236-707-4277, Fax: 02236-707-54277  
E-Mail: gisela.schadwinkel@kas.de

