

# PROGRAMM



BILDUNGSZENTRUM SCHLOSS EICHHOLZ

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

**Termin:** 11. – 12. März 2013  
**VA-Nummer:** E50-110313-1  
**Tagungsort:** Bildungszentrum Schloss Eichholz

---

### Montag 11. März 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>  |

## **Dienstag, 12. März 2013**

08.00 – 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 10.30 Uhr	<b>Zeitmanagement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Umgang mit Stress</li><li>○ Zeitfresser identifizieren</li><li>○ Priorisieren, Ziele setzen</li><li>○ Konzentrationsfähigkeit und Motivation steigern</li></ul>
10.30 Uhr	Kaffeepause
10.45 – 12.15 Uhr	<b>Kreativitätstechniken</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Mind- Mapping</li><li>○ Brainstorming</li><li>○ Morphologischer Kasten</li></ul>
12.15 Uhr	Mittagessen und Ende der Veranstaltung
	Ende der Veranstaltung

*Programmänderungen vorbehalten*

---

<b>Konzeption:</b>	Michael Sieben
<b>Tagungsbeitrag:</b>	150,- € incl. Unterkunft und Verpflegung (Schüler/Studenten: 80,- €)Euro
<b>Trainer:</b>	<i>Jörg Max Fröhlich, Trainer und Coach, Elgg/Schweiz</i>
<b>Organisation:</b>	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

