

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart



Stress und Überlastung? Wir trainieren unsere Resilienz und schaffen uns Perspektiven!

30. Januar 2021
Web-Seminar über ZOOM
B70-300121-1W

Erst Stress, dann Überforderung und am Ende Burnout - dann ist etwas grundlegend falsch gelaufen! Die Hauptursache dafür ist destruktives Denken, Ellenbogenmentalität nach dem Motto „Jede*r ist sich selbst die/der Nächste“. Die persönliche Leistung wird bestenfalls schweigend als selbstverständlich zur Kenntnis genommen, Kritik wird nur negativ geübt, Hilfestellungen gibt es keine, es mangelt an positiven Perspektiven. Dieser Situation ist nicht jeder Mensch gewachsen. Wer nicht resilient ist, der kann sich selbst nicht helfen.

In diesem Seminar erarbeiten wir uns Methoden und Mittel, die unser Selbstbewusstsein stärken, uns von negativem Stress und Minderwertigkeitsgefühlen entlasten und unsere Selbstorganisation verbessern. Mit zahlreichen Informationen, praktischen Tipps und Übungen in Workshops erhalten wir Instrumente, die uns wieder Sicherheit, Zuversicht und Perspektiven ermöglichen, kurzum unsere Resilienz stärken.

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 2/3

Samstag, 30. Januar 2021

ab 9.45 Uhr	Online Check-In (Zoom)
10.00 – 11.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung und Einführung Stress, Überforderung oder Burnout: Wie resilient bin ich wirklich? Ursachen von Stress wahrnehmen, erkennen und bewerten Impulspräsentation, Selbsttest und Erfahrungsaustausch
11.30 Uhr	Kaffeepause
11.45- 13.15 Uhr	Raus aus der Opferrolle- rein in die Selbstverantwortung Fremd- und Selbstbestimmung (Informationen, Tipps und Übungen)
13.15- 14:00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	Wie kann ich mich stärken? – praktische Work- Life Balance Herausforderungen im Beruf und Privatleben meistern (Informationen, Workshop)
15.30- 15.45 Uhr	Kaffeepause
15.45- 17.15 Uhr	Wenn ich alleine nicht weiter komme- erfolgreich netzwerken „Vitamin B“ zu Kolleg/innen, Freunde und Familie aufbauen und pflegen
17.15 - 17.30 Uhr	Rückblick, Feedback

Programmänderungen vorbehalten

Referenten: Ute Hein, Robert Hein

Konzeption: Regina Dvořák-Vučetić
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Programm

**Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart**

Seite 3/3

Tagungsleitung: N.N.

Tagungsbeitrag: entfällt

Organisation: Janina Schauerhammer
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Sachbearbeitung/ Sekretariat
Lange Straße 51, 70174 Stuttgart
T +49 711 / 870309-50
F +49 711 / 870309-55
janina.schauerhammer@kas.de



Veranstaltungsstätte: ZOOM (die Einwahldaten erhalten Sie rechtzeitig nach der Anmeldung)

Feedback: kas-bw@kas.de oder feedback-pb@kas.de

Die Veranstaltung wird multimedial begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Foto- und Filmmaterial zeitlich unbegrenzt sowohl im Online- als auch Printformat für Zwecke der Presse und Öffentlichkeitsarbeit verwenden darf.

Ihre persönlichen Daten werden gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet. Ihre Daten werden im Rahmen unserer Veranstaltungsorganisation genutzt. Dieser Nutzung stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung zu. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unter www.kas.de einsehen.

Anmeldung telefonisch unter Tel: 0711-870309-50, online über www.kas.de/bw oder per E-Mail an kas-bw@kas.de