

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Frauenkolleg:

Seite 1/3



Resilienz und Work-Life-Balance

02.07.2021 – 03.07.2021
Bad Waldsee
VA-Nr.: B70-210702-F70

Freitag, 02. Juli 2021

Bis 16.30 Uhr	Anreise
16.30 Uhr	Begrüßung und Einführung in das Kolleg
16.45 Uhr	Resilienz – das neue Zauberwort um alles zu managen? Erfahren Sie, wie resilient Sie sind und lernen Sie den Umgang mit Ihrer eigenen Work-Life-Balance kennen

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

18.30 Uhr

Abendessen

Seite 2/3

20.00 Uhr – 21.30 Uhr

Eigene Potentiale entfalten

**Was stresst mich wirklich und wie habe ich es bisher
geschafft Herausforderungen zu überwinden?**

Samstag, 03. Juli 2021

09.00 Uhr

Familie – Beruf – Ehrenamt

**Viele Aufgaben und Rollen erfüllen wir jeden Tag.
Was zeichnet mich persönlich aus und ist besonders
wichtig für mich?**

10.30 Uhr

Kaffeepause

10.45 Uhr

Wo bleibe ich?

**Mit Selbstvertrauen und Achtsamkeit die eigenen
Ressourcen erkennen und nutzen**

12.15 Uhr

Mittagessen

13.45 Uhr

Zwischen allen Stühlen

Umgang mit Zwickmühlen

14.45 Uhr

Kaffee und Kuchen

15.00 Uhr

Kraft der Gedanken – Energie der Ziele – Stärke der Werte

**„Mentale Gesundheit“ – Kommt zum täglichen Joggen
nun auch noch Gehirnjogging dazu?
Lernen Sie andere Möglichkeiten kennen um Arbeit,
Familie und Hobby miteinander zu vereinbaren.**

16.00 Uhr

Auswertung und
Ende des Seminars

Programmänderungen vorbehalten

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

Seite 3/3

Referenten:	Dorothea Maisch
Konzeption:	Regina Dvorak-Vucetic Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Tagungsleitung:	Isabell Rathgeb
Tagungsbeitrag:	70,00 € / 50,00 € ermäßigt (Nachweis nötig)
Anmeldelink:	https://aoweb.kas.de/KAS_VaAnmeldung/Teilnehmerdaten.aspx?id_v=70585&a_A=1
Organisation:	Janina Schauerhammer Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Sekretariat/Sachbearbeitung Lange Straße 51, 70174 Stuttgart T +49 711 / 870309-50 F +49 711 / 870309-55 janina.schauerhammer@kas.de
Veranstaltungsstätte:	Schwäbische Bauernschule Frauenbergstr. 15 88339 Bad Waldsee
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.

Organisatorische Hinweise

Es wird ein Teilnehmerbeitrag von 70,00 €/EZ bzw. 50,00 € (ermäßigt) erhoben. Um Anmeldung bis zum 25.06.2021 wird gebeten. Bei Absagen nach dem 25.06.2021 muss eine Gebühr in Höhe des Teilnehmerbeitrages berechnet werden.

Die ausführlichen AGBs finden Sie unter http://www.kas.de/wf/doc/kas_18344-1442-1-30.pdf?16021011137.

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag vor Seminarbeginn auf das Konto des Politischen Bildungsforums Stuttgart (Commerzbank Bonn, IBAN: DE91380400070106515000; BIC: COBADEFFXXX)

unter dem Stichwort **Seminar B70-210702-F70 und der Angabe Ihres Namens**.

Im Teilnehmerbeitrag sind Unterkunft vor Ort im Tagungshotel und Verpflegung (außer Getränke zu den Mahlzeiten) sowie das Programm enthalten.

Anmeldung online über www.kas.de/bw oder per E-Mail an kas-bw@kas.de