

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 1/4



„Alles unter einen Hut“

Familie, Job und Ehrenamt – Wo bleibe ICH?

So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

- Resilienztraining -

02.-03. Mai 2022, die genauen Uhrzeiten werden noch bekanntgegeben

Hotel zum Neckartal, Im Hofert 28, 69118 Heidelberg

VA-Nr.: B70-220502-1

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

Was kann uns helfen, besser mit Herausforderungen und Stress zurechtzukommen?

Seite 2/4

In dem Seminar erfahren Sie, wie Stress entsteht und warum die Achtsamkeitspraxis eine so große Hilfe ist, um ganz allmählich gelassener und zufriedener zu werden – ohne große Anstrengung. Sie lernen verschiedene Übungen kennen und bekommen wertvolle Tipps, wie Sie die Achtsamkeit gut in Ihren Alltag integrieren können, um so mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu erlangen.

Montag, 02. Mai 2022

14.30 Uhr

Erst einmal ankommen:

Begrüßung und Einführung in das Thema
Was diese Tage für Sie erfolgreich werden lässt

Beruf, Familie, Ehrenamt:

„Alles unter einen Hut“

Welche Hüte habe ich auf und wie nehme ich meine
aktuelle Situation wahr

16.30 Uhr

Kaffeepause

17.00 Uhr

Resilienz - ein Zauberwort?

Was steckt wirklich dahinter und welche wesentlichen
Einflussfaktoren kann ich als Polizeibeamtin einsetzen,
um mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen?

18.30 Uhr

Abendessen

19.30 Uhr

Immer erreichbar – und wo bleibe ich?

Schichtdienst und spontane Einsätze fordern Sie ganz
besonders

Wie ICH es schaffen kann, Energie zu tanken

Dienstag, 03. Mai 2022

Bis 09.00 Uhr

Frühstück

09.00 Uhr

Zwischen allen Stühlen

Raus aus den Zwickmühlen und mit Achtsamkeit die
eigene Persönlichkeit stärken

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 3/4

10.30 Uhr	Kaffeepause
11.00 Uhr	Eigene Potentiale entfalten Was stresst mich wirklich und wie habe ich es bisher geschafft, Herausforderungen zu überwinden?
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Wie kann ich überzeugen Kraft der Gedanken – Energie der Ziele – Stärken der Werte
15.00 Uhr	Kaffeepause
15.30 Uhr	Die Wirkung von Netzwerken „Man“ braucht ein starkes Netzwerk – Frauen können es auch!
17.00 Uhr	Seminarende

Programmänderungen vorbehalten

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

Seite 4/4

Referenten:	Dorothea Maisch
Konzeption:	Simone Iliou Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Tagungsleitung:	NN
Tagungsbeitrag:	70,00 €, inklusive Übernachtung und Verpflegung (ausgenommen Getränke zum Abend- und Mittagessen)
Organisation:	Janina Schauerhammer Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Lange Straße 51, 70174 Stuttgart T +49 711 / 870309-50 F +49 711 / 870309-55 janina.schauerhammer@kas.de
Veranstaltungsstätte:	Hotel zum Neckartor Im Hofert 28 69118 Heidelberg
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 € erhoben. Um Anmeldung bis zum 02.03.22 wird gebeten. Bei Absagen nach dem 08.01.20 muss eine Gebühr in Höhe des Teilnehmerbeitrages berechnet werden.

Unsere Stornierungsfristen im Einzelnen:

- bis zum 42. Kalendertag (6 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei
- bis zum 28. Kalendertag (4 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn werden 40% des Tagungsbeitrages fällig
- bis zum 14. Kalendertag (2 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn werden 60% des Tagungsbeitrages fällig
- ab dem 13. Kalendertag wird der volle Tagungsbeitrag fällig

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 B70-220502-1 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 telefonisch unter Tel: 0711-870309-50, online über www.kas.de/bw oder per E-Mail an kas-bw@kas.de