



„Alles unter einen Hut“

Familie, Job und Ehrenamt – Wo bleibe ICH?

So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

– Resilienztraining –

03.-04. Februar 2023

Kloster Schöntal

VA-Nr.: B70-230203-1

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

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.

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Freitag, 03. Februar 2023

Seite 2/4

Bis 14.00 Uhr	Anreise und Einchecken
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 einsetzen, um mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen?
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Immer erreichbar – und wo bleibe ich? Wie ICH es schaffen kann, Energie zu tanken

Samstag, 04. Februar 2023

Bis 09.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Zwischen allen Stühlen Raus aus den Zwickmühlen und mit Achtsamkeit die eigene Persönlichkeit stärken
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

Programm

**Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart**

Seite 3/4

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

Referenten:	Dorothea Maisch
Konzeption:	Simone Iliou Wissenschaftliche Mitarbeiterin KAS Baden-Württemberg
Tagungsleitung:	N.N.
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:	Kloster Schöntal Klosterhof 6 74214 Schöntal Tel.: 07943-8940
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.

Programm



Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

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.

Seite 4/4

Organisatorische Hinweise

Es wird ein Teilnehmerbeitrag von 70,00 € erhoben. Um Anmeldung bis zum 02.01.2023 wird gebeten.

Die ausführlichen AGBs finden Sie unter http://www.kas.de/wf/doc/kas_18344-1442-1-30.pdf?160210111137.

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag vor Seminarbeginn auf das Konto des Politischen Bildungsforums Stuttgart (Commerzbank Bonn, IBAN: DE91380400070106515000; BIC: COBADEFFXXX) unter dem Stichwort **Seminar B70-220203-1 und der Angabe Ihres Namens**.

Im Teilnehmerbeitrag sind Unterkunft vor Ort im Tagungshaus 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