

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 1/3



Resilienz und Work-Life-Balance

Der Schlüssel, um Beruf, Ehrenamt und Familie zu managen

16. Juni 2020
Webinar über ZOOM
VA-Nr.: PBF-160620-F70W

Stress und Überlastung? Wir trainieren unsere Resilienz!
Manchmal wachsen mir die Aufgaben „über den Kopf“. Hier erfahren Sie, wie Stress entsteht und wieviel Stress Sie haben bzw. aushalten. Wie motiviere ich mich für bestimmte Aufgaben? Und wie ausgeprägt ist meine Resilienz? Wie behalte ich die Balance?

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 2/3

Dienstag, 16. Juni 2020

17.45 Uhr	Begrüßung, Vorstellung, Ablauf und Erwartungen
18.15 – 18.30 Uhr	Einführung und Standortbestimmung Meine persönlichen Zeitdimensionen im Ehrenamt
18.30 – 19.45 Uhr	Stress, Überforderung oder Burnout: Wie resilient bin ich wirklich? Ursachen von Stress wahrnehmen, erkennen und bewerten (Impulspräsentation, Selbsttest, Erfahrungsaustausch, Diskussion)
19.45 – 20.00 Uhr	Pause
20.00 – 21.15 Uhr	Wie kann ich mich stärken? Praktische Work-Life-Balance Herausforderungen im Beruf und Ehrenamt motiviert meistern
21.15 Uhr	Ende des Seminars

Programmänderungen vorbehalten

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 3/3

Referentin	Ute Hein
Konzeption:	Regina Dvořák-Vučetić Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Tagungsleitung:	N.N.
Tagungsbeitrag:	entfällt
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:	xx
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