

## Frauen zwischen Familie, Beruf und Ehrenamt - wie Work-Life-Balance gelingt

**Seminar Freitag, den 24. März 2023, 16.00 Uhr bis Samstag, den 25. März 2023, 16.00 Uhr**  
VA-Nr.: B20-230324-1

die zunehmende Komplexität unseres beruflichen Alltags, Mehrfachbelastungen und ein ständiger Zeitdruck schlagen sich auf unseren psychischen Zustand nieder und bringen uns an die Grenzen der Belastbarkeit. Wie können wir diesem Kreislauf entkommen und wie gelingt der Balanceakt zwischen Familie, Beruf und Ehrenamt?

Das Seminar zeigt Wege, die eigenen Stärken zu entdecken und Vertrauen in die eigene Kompetenz zu gewinnen. Ebenso werden Anregungen für eine resiliente Lebensweise und das Prinzip der Selbstwirksamkeit vermittelt.

Andrea Rohmert ist eine international erfahrene und hochgeschätzte Expertin für Führungskräfte- Coaching in verschiedenen Wirtschafts- und Businessbereichen.

---

### Freitag, den 24.03.2023

bis 15.00 Uhr

Anreise und Einchecken im Hotel  
(ab 14.00 Uhr Einchecken möglich)

16.00 Uhr

**Begrüßung und Einführung bei einer süßen Kaffeepause**  
**Christine Leuchtenmüller**

Landesbeauftragte der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. für Hamburg  
und Leiterin des Politischen Bildungsforums Hamburg

16.30 Uhr

**Innere Balance und Kraft**  
**Andrea Rohmert**

Coach und Kommunikationstrainerin

19.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen  
Kaltes Buffet und Suppe

20.00 Uhr

Ende des Seminartages

### Samstag, den 25.03.2023

Ab 08.00 Uhr

Frühstück für die Übernachtungsgäste  
Restaurant im Haupthaus  
(Check-out bis 09.30 Uhr)

09.00 - 12.00 Uhr	<b>Resilienz – Krisen unbeschadet überstehen</b>
12.00 – 13.30 Uhr	Mittagessen
14.00 – 15.00 Uhr	<b>Gelassenheit und mehr Souveränität, lösungsorientiertes Handeln im Alltag</b>
15.00 – 16.00 Uhr	Abschlussrunde mit Kaffee und Snacks und Abreise

*Programmänderungen vorbehalten*

**Konzeption:** Christine Leuchtenmüller

**Referenten:** Andrea Rohmert

**Tagungsleitung:** Grit Mäder

**Tagungsbeitrag:** 95,00 Euro p.P. ohne Übernachtung  
115,00 Euro p.P. mit Übernachtung im Einzelzimmer  
(zur Zeit stehen 4 EZ im Gästehaus „Die kleine Elsa“ zur Verfügung.)

**Organisation:** Grit Mäder  
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.  
Politisches Bildungsforum Hamburg  
Telefon: +49 40 2198508-0  
kas-hamburg@kas.de

**Tagungsort:** Elsa-Brändström-Haus  
Weißes Haus  
Kösterbergstraße 62  
22587 Hamburg  
[Elsa Brändström Haus \(ebh-hamburg.de\)](http://ebh-hamburg.de)  
Das Elsa-Brändström-Haus ist seit über 40 Jahren ein internationales Bildungs- und Tagungshaus auf dem Kösterberg mit einem herrlichen Blick auf die Elbe.

**Anfahrt mit den ÖPNV:** Sie fahren mit der S1 bis Blankenese und von dort mit der Buslinie 286 (Richtung Falkenstein) oder 388 (Richtung Rissen) bis zur Haltestelle Lichtheimweg. Von dort sind es ca. 5 min zu Fuß.

*Ihre persönlichen Daten werden gemäß Art. 4 DSGVO im Einklang mit den Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG-neu) von der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. verarbeitet und zur Durchführung der Veranstaltung verwendet. Informationen über Ihre Rechte finden Sie hier: <https://www.kas.de/DSGVO-Veranstaltung>  
Die Veranstaltung wird multimedial begleitet. Mit der Teilnahme erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Foto- und Filmmaterial (bspw. Ihr fb-Logo/Foto) zeitlich unbegrenzt sowohl im Online- als auch Printformat für Zwecke der Presse und Öffentlichkeitsarbeit verwenden darf.*

