

## Vier Phasen zum Erfolg in Ehrenamt und Politik – Kompass für mehr Energie & Lebensfreude

### Seminar

**01. und 02. November 2024, 15:30–19:00 Uhr / 09:00–15:00 Uhr**  
**Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung, Tiergartenstraße 35, 10785 Berlin**  
**VA-Nr.: PK-241101-1**

Sie erhalten neue Perspektiven, um in komplexen Situationen gelassener zu agieren und um sich selbst sowie ihre Organisation und Mitstreiter nachhaltig und gesund aufzustellen. Pragmatisch, klar und strukturiert erhalten Sie neue Sichtweisen und Handlungsimpulse, um Herausforderungen schwingvoll anzupacken und persönliche Widerstandskraft und Motivation zu entwickeln.

Die beiden Dozenten, Trainer und Buchautoren Gerd Hilligweg und Jörg Brunßen füllen Ihren „Werkzeugkasten“ mit vielfältigen, lebendigen und praktischen Einheiten unter Einsatz von modernen Kreativtechniken und Selbsttests. Lernen Sie, die Potenziale Ihrer Persönlichkeit noch besser zu nutzen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung & Mitwirkung!

---

### Freitag, 01. November 2024

15:30 – 16:00 Uhr	<b>Begrüßung, Vorstellung, Einführung</b>  <b>Prof. Dr. Gerd Hilligweg (Referent)</b> <b>Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen (Referent)</b> <b>Daniel Feldhaus (Tagungsleiter)</b>
16:00 – 17:00 Uhr	<b>Keine zweite Chance für den ersten Eindruck</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstbewusst auftreten</li><li>• Menschen für sich gewinnen</li></ul>
17:00 – 17:30 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
17:30 – 19:00 Uhr	<b>Stärkung der persönlichen Widerstandskraft</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Fest im Sattel sitzen“ dank resilienter (Selbst-)Führung</li><li>• Den „Resilienztrainer“ in sich entdecken</li></ul>
19:00 Uhr	<b>Unterbrechung des Seminars</b>

# Programm

Politische Bildung | Politische Kommunikation

**Samstag, 02. November 2024**

Seite 2/3

09:00 – 10:30 Uhr	<b>Mehr Resilienz – Weniger Stress in Ehrenamt und Politik</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stress erkennen und verstehen</li><li>• Den „Stresstrainer“ in sich entdecken</li></ul>
10:30 – 11:00 Uhr	<b>Kaffeepause</b>
11:00 – 12:30 Uhr	<b>Der „Booster“ für das mentale Immunsystem (I)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formelhafte Vorsatzbildung für mehr Energie und Durchhaltevermögen</li><li>• Ziele setzen, Ziele erreichen</li></ul>
12:30 – 13:30 Uhr	<b>Mittagessen</b>
13:30 – 14:30 Uhr	<b>Der „Booster“ für das mentale Immunsystem (II)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Entspannungsübungen für den beruflichen Alltag</li><li>• Von den Profis lernen</li></ul>
14:30 – 15:00 Uhr	<b>Seminarkritik, Anregungen und Ausblick (anschl. Ende des Seminars)</b>

*Programmänderungen vorbehalten*

<b>Konzeption:</b>	Prof. Dr. Gerd Hilligweg Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen Daniel Feldhaus
<b>Tagungsleitung:</b>	Daniel Feldhaus
<b>Tagungsbeitrag:</b>	50 Euro (inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung), 25 Euro ermäßigt, mit Nachweis lt. AGB
<b>Organisation:</b>	Christine Weile Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Politische Kommunikation Klingelhöferstr. 23, 10785 Berlin T + 49 30 269 96 3954 Mail: christine.weile@kas.de



# Programm

Politische Bildung | Politische Kommunikation

**Veranstaltungsstätte:** Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung  
Tiergartenstraße 35  
10785 Berlin

Seite 3/3

**Feedback:** [daniel.feldhaus@kas.de](mailto:daniel.feldhaus@kas.de) oder [feedback-pb@kas.de](mailto:feedback-pb@kas.de)

*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](http://www.kas.de) einsehen.*