

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

Programm

Politische Bildung | Politische Kommunikation

Samstag, 02. November 2024

Seite 2/3

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

Programmänderungen vorbehalten

Konzeption:	Prof. Dr. Gerd Hilligweg Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen Daniel Feldhaus
Tagungsleitung:	Daniel Feldhaus
Tagungsbeitrag:	50 Euro (inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung), 25 Euro ermäßigt, mit Nachweis lt. AGB
Organisation:	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 oder 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 einsehen.