

# Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg  
Landesbüro Stuttgart

Seite 1/4



## „Alles unter einen Hut“

### Familie, Job und Ehrenamt – Wo bleibe ICH?

So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

- Resilienztraining -

10.-11. Oktober 2022

BRITA Hotel, Augsburg Str. 671-673, 70329 Stuttgart

VA-Nr.: B70-221010-1

---

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

Montag, 10. Oktober 2022

Seite 2/4

- 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 als Polizeibeamtin einsetzen,**  
**um mit den aktuellen Herausforderungen umzugehen?**
- 18.30 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr **Immer erreichbar – und wo bleibe ich?**  
**Schichtdienst und spontane Einsätze fordern Sie ganz**  
**besonders**  
**Wie ICH es schaffen kann, Energie zu tanken**

## Dienstag, 11. Oktober 2022

- 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	<b>Die Wirkung von Netzwerken</b> <b>„Man“ braucht ein starkes Netzwerk – Frauen können es auch!</b>
17.00 Uhr	Seminarende

---

*Programmänderungen vorbehalten*

<b>Referenten:</b>	Dorothea Maisch
<b>Konzeption:</b>	Simone Iliou Wissenschaftliche Mitarbeiterin KAS Baden-Württemberg
<b>Tagungsleitung:</b>	NN
<b>Tagungsbeitrag:</b>	70,00 € (50,00€ ermäßigt) inklusive Übernachtung und Verpflegung (ausgenommen Getränke zum Abend- und Mittagessen)
<b>Organisation:</b>	Janina Schauerhammer Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Lange Straße 51, 70174 Stuttgart T +49 711 / 870309-50 F +49 711 / 870309-55 <a href="mailto:janina.schauerhammer@kas.de">janina.schauerhammer@kas.de</a>
<b>Veranstaltungsstätte:</b>	Brita Hotel Augsburger Str. 671-673 70329 Stuttgart-Obertürkheim
<b>Feedback:</b>	<a href="mailto:kas-bw@kas.de">kas-bw@kas.de</a> oder <a href="mailto:feedback-pb@kas.de">feedback-pb@kas.de</a>



*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*

# Programm

## Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

*entstandene Foto- und Filmmaterial zeitlich unbegrenzt sowohl im Online- als auch Printformat für Zwecke der Presse und Öffentlichkeitsarbeit verwenden darf.*

Seite 4/4

*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.*

### Organisatorische Hinweise

Es wird ein Teilnehmerbeitrag von 70,00 € erhoben. Um Anmeldung bis zum 12.09.22 wird gebeten. Bei Absagen nach dem 19.09.22 muss eine Gebühr in Höhe des Teilnehmerbeitrages berechnet werden.

Die ausführlichen AGBs finden Sie unter [http://www.kas.de/wf/doc/kas\\_18344-1442-1-30.pdf?160210111137](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 B70-221010-1 und der Angabe Ihres Namens**.

Im Teilnehmerbeitrag sind Unterkunft vor Ort im Tagungshotel und Verpflegung (außer Getränke zu den Mahlzeiten) sowie das Programm enthalten.

**Anmeldung telefonisch unter Tel: 0711-870309-50, online über [www.kas.de/bw](http://www.kas.de/bw) oder per E-Mail an [kas-bw@kas.de](mailto:kas-bw@kas.de)**