

## KONTAKT

Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11, 99084 Erfurt

Telefon: (0361) 59 80 20  
Telefax: (0361) 59 80 210  
E-Mail: [erfmail@fes.de](mailto:erfmail@fes.de)

[www.fes-thueringen.de](http://www.fes-thueringen.de)

## VERANSTALTUNGORT

**Friedrich-Ebert-Stiftung**  
Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11  
99084 Erfurt

Wir bitten um Anmeldung bis zum  
**12. November 2010.**

# EINLADUNG

## SEMINAR

# Zeitmanagement im Ehrenamt und in politischen Ämtern

**Freitag, 19. November bis  
Sonntag, 20. November 2010**  
Erfurt, Friedrich-Ebert-Stiftung



- Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11  
99084 Erfurt

## ANMELDUNG

Name	
Institution/Firma	
Anschrift	
Telefon/Fax	
E-Mail	
<input type="checkbox"/> vegetarische Kost	<input type="checkbox"/> Übernachtung benötigt
Datum, Unterschrift	
Faxanmeldung unter: <b>(0361) 59 80 210</b>	

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Friedrich-Ebert-Stiftung  
Landesbüro Thüringen  
Nonnengasse 11  
99084 Erfurt

**FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG**  
LANDESBÜRO  
THÜRINGEN

# Zeitmanagement im Ehrenamt und in politischen Ämtern

Sie sind den ganzen Tag aktiv und trotzdem fragen Sie sich, ob es an Ihnen liegt, dass die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit einfach nicht ausreicht um alles zu machen, was erledigt werden muss. Wir empfinden dabei Stress. Wichtig ist aber, ruhig und gelassen zu bleiben und mit den Belastungen umzugehen und Ausgleich zu finden.

Arbeitstechniken und ein gutes Zeitmanagement helfen, produktiver zu arbeiten und die Aufgaben besser zu bewältigen. Um körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten sind Entspannungsmethoden wichtig; wie z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Möglichkeiten zur Stressbewältigung werden vorgestellt und auf ihre Anwendbarkeit im Alltag diskutiert. Das praxisorientierte Seminar verknüpft Methoden des Zeit- und Selbstmanagements mit Erkenntnissen aus der Stressforschung mit dem Ziel, besser mit beruflichen und privaten Belastungssituationen umzugehen.

## Seminarleiterin und Trainerin:

C. Keller-Zimmermann, Berlin / Falkensee

## DAS PROGRAMM

### Freitag, 19. November 2010

- 16:00 Uhr Anmeldung der TeilnehmerInnen
- 16:30 Uhr Begrüßung durch die Friedrich-Ebert-Stiftung
- 16:45 Uhr Vorstellungsrunde und Einstimmung in das Thema
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00 Uhr Methoden des Zeit- und Selbstmanagements
- 20:00 Uhr Progressive Muskelentspannung
- 21:00 Uhr Ende des ersten Tages

### Sonnabend, 20. November 2010

- 09:00 Uhr Stress – was ist das eigentlich?
- 10:00 Uhr Strategien zur Stressbewältigung  
(incl. Kaffee- und Teepause)
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Arbeitsgruppen
- 15:00 Uhr Präsentation der Ergebnisse und Diskussion  
(incl. Kaffee- und Teepause)
- 17:00 Uhr Zielvereinbarungen
- 17:30 Uhr Auswertung des Seminars
- 18:00 Uhr Ende des Seminars

## Organisatorische Hinweise

Für die Teilnahme inklusive aller im Programm aufgeführten Verpflegungsleistungen erheben wir eine Tagungsgebühr von **75,- Euro**. Sollten Sie eine Übernachtung benötigen, beträgt der Teilnahmebeitrag **100,- Euro**. Auszubildende, Arbeitssuchende und StudentInnen zahlen **50%**. Weitere Ermäßigungen – auch bei vorzeitigen Verlassen – können wir Ihnen leider nicht einräumen.

Sollten Sie eine Übernachtung benötigen\*, teilen Sie uns dies bitte – per Anmeldeformular - mit. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen für gebuchte Übernachtungen, die nicht in Anspruch genommen werden, die Kosten zu 100% in Rechnung stellen müssen. Die Anreise zum Veranstaltungsort wird von den Teilnehmenden (auch eventuell anfallende Parkgebühren für PKW) selbst getragen. In unmittelbarer Nähe der FES gibt es keine Parkmöglichkeiten.

Sie erleichtern unsere Planung, wenn Sie sich – mit dem untenstehenden Formular per Post, Fax oder Email – bis zum **12. November 2010** anmelden. Herzlichen Dank.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Posteingangs berücksichtigt. Sollte die Veranstaltung belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

Ihre Ansprechpartner in unserem Büro:

- Dr. Dietmar Molthagen
- Torsten Halbauer

## SEMINAR

### Zeitmanagement im Ehrenamt und in politischen Ämtern

Freitag, 19. November bis  
Sonnabend, 20. November 2010