



Zeit- und Stressmanagement - Bedeutung des Ehrenamts in der Gesellschaft

Seminar-Nr.	2023 B014 EK
Termin	06.02.2023 bis 08.02.2023
Partnerorganisation	Gewerkschaft Deutscher Lokführer
Tagungsstätte	Hotel Fulda Mitte Lindenstraße 45 36037 Fulda Telefon: 0661 833000
Seminarleiter	Mathias Meier GDL
Dozent	Manfred Nedler Beratung Mathias Meier GDL

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- berichten über ihre Erfahrungen mit der Corona-Pandemie und diskutieren die Auswirkungen auf ihre Position im Ehrenamt und im Arbeitsleben
- lernen in diesem Seminar alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Stressbewältigungsstrategien
- erhalten Informationen über Ursache und Wirkung von Stress sowie Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
- lernen gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Arbeitsalltag zu integrieren und trotz der weltpolitischen Umstände sich selbst und ihren Mitmenschen akzeptierend und wertschätzend zu begegnen

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Montag, 6. Februar 2023

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Mathias Meier

14:30 bis 17:30 Uhr **Beruf, Familie, Freizeit im Ehrenamt zusammenbringen**

- Erfahrungen der Corona-Pandemie
- Spiegelung der derzeitigen persönlichen Situation und Alternativen für die Zukunft
- Persönliche Sichtweisen, Erfahrungen und Erlebnisse im Umgang mit Zeit und Stress im Ehrenamt

Kurzvortrag und Diskussionsrunde

Mathias Meier

Abendessen ab 18:30 Uhr

Dienstag, 7. Februar 2023

09:00 bis 17:30 Uhr **Erhalt der mentalen Gesundheit als aktuelle gesellschaftliche Frage der Gegenwart und der Zukunft**
(inkl. Pausen)

- Was bedeutet mentale Gesundheit?
- Zunahme der Bedeutung der mentalen Gesundheit in der Gesellschaft
- Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Stressfaktoren
- Langfristige Stressbewältigungsstrategien
- Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben heute
- Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- Nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens durch Teilhabe am politischen und gesellschaftlichen Leben

Manfred Nedler

Abendessen ab 18:30 Uhr

Mittwoch, 8. Februar 2023

09:00 bis 12:00 Uhr

Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken
Neurowissenschaftliche Zusammenhänge von Stress:

- Ursache und Wirkung
- drei Säulen der Stresskompetenz
- Umgang mit Zeitfallen, Zeitfressern, Zeitdieben und anderen Störenfriedern
- Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken

Manfred Nedler

12:30 bis 12:45 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Anschließend Mittagessen

Mathias Meier