



Nachwuchsförderung Modul 3

Zeit- und Selbstmanagement, Gesundheitscoaching

Seminar-Nr.	2025 G027 CH
Termin	29.09.2025 bis 01.10.2025
Partnerorganisation	Gewerkschaft Technik und Naturwissenschaft
Tagungsstätte	Altstadthotel Arte Fulda Doll 2-4 36037 Fulda Tel. +49 661 25029880 Tagung@altstadthotel-arte.de
Seminarleitung	Bertram Wassong Bundesgeschäftsführer BTB
Dozierende	Bertram Wassong Bundesgeschäftsführer BTB Maria Wingfield Bildungswissenschaftlerin Sportlehrerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Eine funktionierende Demokratie lebt vom aktiven Mitwirken ihrer Bürgerinnen und Bürger – ob in Gewerkschaften, Verbänden oder anderen zivilgesellschaftlichen Organisationen. Damit Engagement wirksam werden kann, sind Eigenorganisation und konstruktive Teamarbeit entscheidend. Gerade ehrenamtlich Aktive verfügen oft über begrenzte Zeitressourcen; ein strukturiertes Zeit- und Selbstmanagement ist daher ein zentrales demokratiestärkendes Werkzeug.

Im Seminar erwerben die Teilnehmenden praxisnahe Arbeitstechniken, um ihr Engagement gezielt und effizient einzubringen – sowohl in politischen und gesellschaftlichen Projekten als auch im privaten und beruflichen Kontext. Sie lernen, Ressourcen realistisch einzuschätzen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben im Team so zu koordinieren, dass Beteiligung und Mitbestimmung gestärkt werden.

Mögliche Übungsthemen im Seminar:

- Prioritätensetzung in gesellschaftlichen Projekten – Dringendes und Wichtiges unterscheiden
- Delegation und Rollenklärung – Verantwortung gemeinsam tragen, Partizipation sichern
- Reflexion eigener Handlungsstrategien – Balance zwischen persönlichen Bedürfnissen und den Anforderungen demokratischer Teilhabe finden

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 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
ab 18:30 Uhr	Abendessen

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

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.

Inhalte

Montag, 29. September 2025

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

14:30 bis 17:30 Uhr **Grundlage der gewerkschaftlichen Arbeit**
Strukturen des BTB

Vortrag und Diskussion
Bertram Wassong

Dienstag, 30. September 2025

09:00 bis 17:00 Uhr **Zeitmanagement - was ist das?**
inkl. Pausen Meine persönliche Einstellung zurzeit
Selbst- und Fremdbestimmung
Life-Hacking

Stress - Herausforderung oder Belastung?!
Der Stress des 'modernen Menschen'
Erschöpfung, Burnout, Depressionen - eine moderne
Zeiterscheinung?

Berufliche und private Ziele - wie lassen sie sich vereinbaren?
Die Stolpersteine bei der Zielformulierung
Meine persönliche Zeitplanung

Entscheidungen treffen und Prioritäten setzen
Erste Schritte ins veränderte Zeitmanagement
Transferhilfen für die Umsetzung

Maria Wingfield

Mittwoch, 1. Oktober 2025

09:00 bis 12:00 Uhr **Work-Life-Balance: "Wie bleibe ich gesund?"**
• **Umgang mit Dauerstress und Routine im Arbeitsalltag**

Vortrag, Diskussion, praktische Übungen

Maria Wingfield

12:00 bis 12:30 Uhr

Auswertung des Seminars, Online Evaluation

Verabschiedung der Teilnehmenden

Bertram Wassong

Anschließend Mittagessen