

## ***Ressourcenschonender Umgang im politischen und ehrenamtlichen Engagement***

### **PROGRAMM**

**Seminar-Nr.: 1508**

Anreise am

**Vom 12.04 bis 14.04.2019**

Freitag, den 12.04.2018

Zimmervergabe 17.00 bis 17.30 Uhr

Abendessen 18.00 Uhr

#### **Freitag**

18.45 Uhr

**Begrüßung durch die Vollmar-Akademie  
mit Informationen zum Aufenthalt**

19.00 – 21.45 Uhr

**Einführung in das Seminar**

Vorstellung der Teilnehmer/innen und der Seminarleitung

Erläuterungen zum Programmablauf

20.00 – 21.45 Uhr

**Warum wir Helfen – Die Rolle des Ehrenamts**

- Rolle des Ehrenamts für die Gesellschaft
  - Motivationsfaktoren fürs Ehrenamt
    - Selbstreflexion und Handlungsableitungen
- Inputvortrag mit Diskussion und Gruppenarbeit  
Kerstin Kuner*

#### **Samstag**

09.00 – 12.30 Uhr

**Wenn das Ehrenamt zum Stressfaktor wird**

Wo verlaufen die Grenzen der Ehrenamtlichen?

- Ehrenamt / Hauptamt
- Ehrenamtliche / Organisation
- Ehrenamt / „Empfänger“

*Vortrag mit Diskussion und Gruppenarbeit  
Kerstin Kuner*

15.00 – 18.00 Uhr

### **Arbeitshilfen für Organisationen, Freiwillige, Nutzende**

- Spirale der Ehrenamtskoordination
- Grenzen wahrnehmen und Übergänge gestalten
- Achtsamkeit betreiben und Nein-Sagen lernen
- Zeit- und Stressmanagement reflektieren
- Auswirkungen auf die Arbeit und das Umfeld erkennen und optimieren
- Wertschätzungskultur schaffen

*Inputvortrag mit Diskussion und Gruppenarbeit*

*Kerstin Kuner*

19.00 – 21.00 Uhr

### **Beispiel: Ehrenamt mit Geflüchteten**

Wie mit Stress im Ehrenamt umgehen?

*Gespräch mit Joseph Bauer*

*Kerstin Kuner und Joseph Bauer*

## **Sonntag**

09.00 – 12.00 Uhr

### **Ehrenamt gestalten**

- Rollenspiele und Gespräche für den Umgang im politischen und ehrenamtlichen Umgang
- Anfertigung eines persönlichen Masterplanes

*Inputvortrag mit Diskussion und Gruppenarbeit*

*Kerstin Kuner*

12.00 – 12.30 Uhr

### **Offene Fragen, Abschlussgespräch, Seminarkritik**

### **Abreise nach dem Mittagessen**

**Seminarleitung:**

**Kerstin Kuner**, Mental- und Achtsamkeitstrainerin

**Referent:**

**Joseph Bauer**, vhs Murnau, Programmbereich

Integrationskurse und freiberuflicher Mediator

**Ansprechpartner/in:**

**Anne Ohnesorge**, pädagogische Mitarbeiterin der Georg-von-Vollmar-Akademie e.V.

**Teilnahmegebühr:**

**99€**

**Lernziel:**

Wo verlaufen die Grenzen der freiwilligen Tätigkeit? Was ist beim Zeitmanagement zu beachten, damit Ehrenamt, Beruf und das Private sich nicht im Weg stehen? Wie lassen sich Reibungen untereinander und mit hauptamtlichen Mitarbeitenden vermeiden? Wie reagiert man, wenn der Umgang mit den Empfängern des Ehrenamtes zur Herausforderung wird? Wie lassen sich Motivationslöcher und Frustration überwinden?

Das Seminar regt zur Reflektion der eigenen Denk- und Handlungsmuster an und gibt praktisches, alltagstaugliches „Werkzeug“ an die Hand. Ein besserer und achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen wird trainiert, um langfristig mit Stress im Ehrenamt umgehen zu können. Übungen der achtsamen Kommunikation helfen Ihnen sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und Ihr Selbstmanagement weiter zu entwickeln.

**Zielgruppe:**

Alle an der Thematik Interessierten. Das Seminar ist allgemein zugänglich durch Ausschreibungen in Programmen, im Internet, in Auslagen usw.