

ANMELDUNG

Kosten: **Lust auf Ehrenamt**
DZ 170,00 EUR*
EZ 180,00 EUR*
Tagesgast 100,00 EUR**
*inkl. Übernachtung, Verpflegung
** inkl. Mittagsverpflegung

Den Seminarbeitrag können Sie bar, per EC oder auf Rechnung bezahlen. Es gelten unsere AGB. Gerne können Sie sich per E-Mail anmelden.

Bitte ausfüllen und versenden!

Ich melde mich verbindlich zur Fortbildung an: **Lust auf Ehrenamt - Selbstmanagement**

Vom 01. – 03. Dezember 2017

Vorname: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ort/Datum

Unterschrift

BILDUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM OSTHEIDE

Heimvolkshochschule Barendorf e.V.
Lüneburger Straße 12
21397 Barendorf

Fon: 0 41 37 / 81 25 - 0
Fax: 0 41 37 / 81 25 -55

E-Mail: info@bto-barendorf.de
Web: www.bto-barendorf.de
FB: [facebook.com/BTOBarendorf](https://www.facebook.com/BTOBarendorf)

Dozentin: Sabine Brunke-Reubold
Kursleiterin: Aline Adam
0 41 37 / 81 25 - 35

BILDUNGS- UND
TAGUNGSZENTRUM
OSTHEIDE



LUST AUF EHRENAMT SELBSTMANAGEMENT

Wie bekomme ich Ehrenamt, Familie
und Beruf unter einen Hut?

01. – 03. Dezember 2017



www.bto-barendorf.de

SEMINARINHALTE

Ehrenamtliches Engagement, Familie, Beruf und Freundschaften alle unter einen Hut zu bringen ist schwierig? Immer wieder stehen die Lebensbereiche im Konflikt zueinander? Dennoch ist es wichtig auf die eigenen Grenzen zu achten, um sich mit Lust & Motivation engagieren zu können.

Basierend auf Ihrer persönlichen Motivation sich ehrenamtlich zu engagieren erarbeiten wir in diesem Seminar Strategien, wie wir gut auf uns achten können, um genug Energie für alle unsere Aktivitäten zur Verfügung zu haben. Daher betrachten wir nicht nur die eigene Motivation zum Ehrenamt, sondern auch was Energie beansprucht oder was vielleicht sogar eine positive Abwechslung darstellt. Daneben stellen wir uns die Fragen wo die eigenen Grenzen sind, wie man auf diese achten und wie mit Konflikten umgegangen werden kann.

In Einzel- und Gruppenübungen lernen Sie so bewusst mit ihren Möglichkeiten und Grenzen umzugehen und dadurch ein Ausbrennen zu verhindern.

EHRENAMTSANBIETER?

Ehrenamtliche sind eine wichtige Basis für ihren Verband oder Verein, aber die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt ist in der letzten Zeit immer schwieriger geworden?

Für die Ehrenamtlichen ist es wichtig ihre eigene Motivation sowie notwendige Grenzen zu reflektieren. Dadurch erarbeiten sie Strategien, wie sie besser auf sich achten können und somit genug Energie für die verschiedenen Aktivitäten im Ehrenamt zu Verfügung zu haben. Dabei gehen wir, gemeinsam mit den Teilnehmenden, unter Anderem der Frage nach was sie zum Ehrenamt motiviert und wie sie sich die idealen Bedingungen zum Engagieren vorstellen.

Mit Hilfe des Wochenendes können die Teilnehmenden daher ihr Engagement besser in ihren Alltag einbauen und sich mit Elan und Lust im Verein oder Verband betätigen, ohne sich selbst zu überfordern.



WIE WIR LEHREN

Wer zu uns kommt, soll lernend entdecken und das eigene Potential entfalten können. Unsere Dozent/innen sind erfahrene Praktiker/innen mit einem hohen Maß an Methoden-, Feld- und Fachkompetenz und legen viel Wert auf eine dialogische Haltung mit den Teilnehmenden.

Im Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide können Sie den Kopf frei machen für Neues und Schönes. Um alle praktischen Dinge und um Ihr leibliches Wohl kümmern wir uns. Konzentrieren Sie sich auf sich!

Das Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide in Barendorf ist nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG) anerkannt. Es untersteht dem Ministerium für Wissenschaft und Kultur und ist nach LQW (lernorientierte Qualität in der Weiterbildung) zertifiziert.

