



Training für kommunalpolitisch aktive Frauen

## Projekt-, Zeit- und Selbstmanagement

In diesem Training geht es darum, mithilfe von Projekt-, Zeit- und Selbstmanagement Ihre Ziele zu verwirklichen.

Die Gesellschaft eröffnet Frauen immer noch nicht die vollen Möglichkeiten, unser wahres Potential als Mensch zu erkennen, anzuerkennen und zu verwirklichen. Hier braucht es neben Klarheit und Selbstbewusstsein auch eine Strategie, um dies zu erreichen.

Außerdem findet man sich oft mit einer eigenen Projektidee bzw. einem bestehenden Projekt zwischen Konkurrenz- und Anpassungsdruck wieder, während man eigentlich selbstständig und eigenverantwortlich den eigenen (beruflichen) Weg definieren und beschreiten will.

Neben Projekt-, Zeit- und Selbstmanagement gilt es hier auch, die eigene Work-Life-Balance bzw. Resilienz stets im Blick zu haben, um die gesamte Projektzeit erfolgreich und freudvoll zu erleben.

**Trainerin: Dr. Angela Firmhofer**, Trainerin für Persönlichkeitsentfaltung und nachhaltigen Wandel

### +++ ANMELDUNG MIT MOTIVATIONSBSCHREIBUNG bis 17.04.2023 +++

Bitte schreiben Sie uns eine kurze Motivationsbeschreibung (2-3 Sätze). Die Seminare der Kommunalakademie Bayern richten sich an Menschen, die sich kommunalpolitisch oder gesellschaftspolitisch (z.B. in der Geflüchtetenhilfe, in der Kinder- und Jugendarbeit, in Gewerkschaften usw.) engagieren (wollen). Bitte schreiben Sie Ihre Motivationsbeschreibung in das Feld "Haben Sie sonstige Hinweise und Anfragen?" im Anmeldeformular.

Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung wenden Sie sich spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an uns.

**Freitag,**  
**21. April 2023**  
von 17:00 Uhr bis

**Sonntag,**  
**23. April 2023**  
bis 13:30 Uhr

**Aberland Tagungshaus im  
bayerischen Wald**

Amtsgerichtstraße 6-8  
94209 Regen

Wir bitten um Anmeldung  
per [Link](#)

Verantwortlich:  
Eva Nagler

Organisation:  
Detlef Staude  
0941/788 354-38  
detlef.staude@fes.de

## Freitag, 21.04.2023

17:00 - 18:00 Uhr	<b>Begrüßung und Kennenlernen</b>
18:00 - 19:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 21:00 Uhr	<b>Persönliche Ressourcen und Inspirationsquellen</b> <b>Selbst-Bewusstsein</b>

## Samstag, 22.04.2023

08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 10:30 Uhr	<b>Eigene Vision und Ziele</b>
10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
10:45 - 12:00 Uhr	<b>Balance von Lebensbereichen und Zeitmanagement – Teil 1</b>
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagessen
13:00 - 13:30 Uhr	<b>Kreativspaziergang</b>
13:30 - 15:30 Uhr	<b>Kreativspaziergang - Revue</b> <b>Balance von Lebensbereichen und Zeitmanagement – Teil 2</b>
15:30 - 15:45 Uhr	Kaffeepause
15:45 - 18:00 Uhr	<b>Projektentwicklung und Meilensteinplanung</b>
18:00-19:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 21:00 Uhr	<b>Gemütliches Beisammensitzen, Austausch</b>

## **Sonntag, 23.04.2023**

08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 10:30 Uhr	<b>Erfolgreiche Kommunikationsstrategien</b>
10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
10:45 - 12:00 Uhr	<b>Techniken der positiven Psychologie</b>
12:00 - 12:30 Uhr	<b>Verabschiedung, Wertschätzung</b>
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagessen

**Die Teilnahmegebühr beträgt 100,-- Euro. Programm und Verpflegung sind darin enthalten. Die Teilnahmegebühr ist unabhängig von in Anspruch genommener Leistung zu zahlen.**

Bitte überweisen Sie diese nach dem Erhalt der Anmeldebestätigung auf unser Konto mit dem Verwendungszweck: Ihr Name und die Seminarnummer 1590 0411

**IBAN: DE55 1007 0000 0938 4744 43**