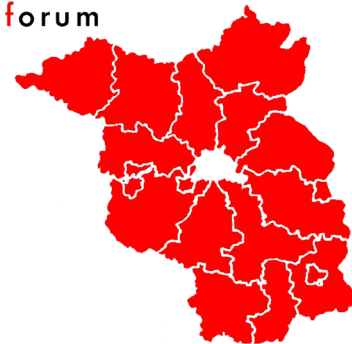




kommunalpolitisches  
forum



Land Brandenburg e.V.

# Zeitmanagement im Ehrenamt

16. Januar 2021 · 10 – 16 Uhr

Zoom-Seminar

## **10 – 16 Uhr Tagesseminar mit Dr. Christian Wirrwitz**

dazwischen Kaffeepausen und Mittagessen\*

\*Selbstversorgung

Ehrenamtliche Tätigkeiten leiden oft unter Problemen, die mit dem Zeitmanagement zu tun haben:

Unklarheit in den Prioritäten, Aufschieberitis, fehlende Fokussierung, Erschöpfung (weil es ja meist Arbeit nach der Arbeit ist) und Verzettelung – um nur ein paar zu nennen. Dies sind zwar allgemeine Probleme des Zeitmanagements, sie werden aber durch die besonderen Bedingungen der ehrenamtlichen Arbeit zusätzlich verschärft. Wir wollen in diesem Tagesseminar Techniken kennenlernen, wie man diesen Problemen entgegenwirken kann. Dafür werden wir uns zuerst mit unseren Zielen auseinandersetzen, denn diese entscheiden darüber, wie sinnvoll das ist, was wir tun. Dazu gehört auch eine Beschäftigung mit der Frage, was für uns Prioritäten sind, und wie wir die kleinteiligen Aufgaben des Alltags mit unseren langfristigen Zielen verbinden können.

Daraufhin wenden wir uns unserem Energiehaushalt zu:

Was genau ist eigentlich so anstrengend? Das ermöglicht eine Perspektive auf die tägliche Arbeit, in der es nicht primär darum geht, alles noch schneller zu machen. Vielmehr wollen wir uns Möglichkeiten ansehen, Arbeitsabläufe effektiver zu gestalten, indem wir sie ruhiger angehen. Das verbessert nicht nur die Ergebnisse, sondern erhöht auch unsere eigene Zufriedenheit. Und mit der steigenden Zufriedenheit wird uns unsere Arbeit Energie zurückgeben – wir sind dann weniger erschöpft, und damit gelingt es uns auch wieder, Dinge wirklich konzentriert angehen zu können. Dieser Perspektivwechsel soll durch zwei weitere Schwerpunkte ergänzt werden. Zum einen wollen wir uns mit den nebensächlichen, aber dennoch notwendigen Arbeitsprozessen (wie dem Emailverkehr oder der Dokumentablage) beschäftigen und uns fragen, wie wir solche Aufgaben zeitsparender bewältigen können, um den

Großteil unserer Energie auf die wirklich wichtigen Dinge lenken zu können. Zum anderen wollen wir über den beruflichen und den politischen Tellerrand hinausschauen und uns ansehen, wie wir auch privaten Zielen eine hohe Priorität einräumen können, und wie wir zugleich unsere eigene Regeneration verbessern können. Am Ende des Workshops werden wir damit eine ganze Reihe von Ideen zusammengetragen haben, wie wir dem Wust der alltäglichen Aufgaben mit Struktur, Entschiedenheit und Ruhe begegnen können.



Anmeldung für das kf-Seminar am 16. Januar 2021  
an die kf-Geschäftsstelle

---

Name

Vorname

---

Straße

---

PLZ und Ort

---

E-Mail

Bitte zurücksenden an:

**“kommunalpolitisches forum  
Land Brandenburg” e.V.  
Geschäftsstelle:  
Heinersdorfer Str. 8  
16321 Bernau**

Nach der Anmeldung bekommt ihr  
die Anmeldedaten für zoom zugesandt.

Kontakt: Telefon: 03338-45 92 93/ 94; Fax: 03338-45 92 95  
e-mail: [kf-land-brandenburg-ev@gmx.de](mailto:kf-land-brandenburg-ev@gmx.de)