

FÜR BURNOUT HAB ICH KEINE ZEIT

Selbst- und Zeitmanagement zwischen Arbeit und Ehrenamt

Wer kennt es nicht? Jeden Tag zur Arbeit oder in die Schule/Uni, eine Beziehung mit dem*der Partner*in, Vereinsleben bei der Musik, Fasnacht o.ä. und Feuerwehr mit Einsätzen, Übungen, Ausbildungen und Lehrgängen, Ämtern und die Jugendfeuerwehr. Alle Bereiche haben und wollen mit Ressourcen bedient werden. Oft kommen diese zeitgleich und jeder mit seiner entsprechend hohen Priorität oder Dringlichkeit. Ergänzt wird dies durch die immer präsente Medienflut des aktuellen Weltgeschehens, ständige Erreichbarkeit und Social Media.

Erschöpfung, Müdigkeit, Vernachlässigung in (Teil-)Bereichen, keine Lust-Symptome, die auftreten können, wenn die Mischung respektive der Ausgleich nicht mehr stimmt. Wir fühlen uns ausgebrannt, aber „für Burnout hab ich keine Zeit“!

Damit es gar nicht so weit kommt, dafür wollen wir sensibilisieren.

Folgende Inhalte werden den Teilnehmenden in diesem Seminar vermittelt:



Zielgruppen: Jugendfeuerwehrwart*innen, Jugendgruppenleiter*innen, Interessierte

Leitung: Patric Grzybek, Ausbilder der Jugendfeuerwehr Baden-Württemberg

Termin: Sa., 12.11.2022

Ort, Kreis: Biberach, Kreis Biberach

Kosten: 60 Euro (inkl. Verpflegung)

Anmeldeschluss: Sa., 15.10.2022

