

MOTIVATION UND ZEITMANAGEMENT

WENIGER STRESS – MEHR ZEIT & MEHR SPASS IN DER JUGENDARBEIT!

Ist dein Alltag manchmal vollgestopft mit Terminen, Aufgaben und Verpflichtungen – und du hetzt nur noch von einem Punkt zum nächsten? Und obwohl dir die Jugendfeuerwehr am Herzen liegt, bleibt manchmal einfach keine Zeit oder Kraft mehr, dich so einzubringen, wie du es gern würdest?

Keine Sorge: Damit bist du nicht allein.

In diesem Web-Seminar bekommst du einfache, alltagstaugliche Tipps und Methoden, wie du deinen Tag besser strukturieren, Stress reduzieren und dir gezielt Motivation zurückholen kannst. Nicht nur in deiner Jugendarbeit, sondern auch im Arbeitsalltag – egal, ob du angestellt oder selbständig bist. Und vor allem: wie du dir wieder mehr Raum für das schaffst, was dir wirklich Freude macht – gute Jugendarbeit mit Spaß, Kreativität und Herz.

Denn eines ist klar: Ohne Begeisterung und persönliche Energie funktioniert Ehrenamt auf Dauer nicht. Aber mit dem richtigen Blick auf deine Ressourcen lässt sich beides verbinden: Leidenschaft für die Jugendfeuerwehr – und ein gutes Gefühl dabei.

Das erwartet dich:

- Zeitmanagement, das zu dir passt
- Stressfaktoren erkennen & minimieren
- Motivation bewusst aufbauen und erhalten
- Persönliche Ziele – klar, realistisch & mit Spaß erreichbar
- Tipps & Tools für einen ausgeglicheneren (Jugendfeuerwehr-)Alltag



Zielgruppen:

Jugendfeuerwehrwarte, Kinder- und Jugendgruppenleitende, Betreuende

Leitung:

Andreas Müller, Ausbilder der Jugendfeuerwehr Baden-Württemberg

Termin:

29.01.2026

Dauer:

19:00 – 21:00 Uhr

Ort, Kreis:

Online

Kosten: 25 €



Anmeldeschluss:
01.01.2026



Für die JuLeiCa-
Verlängerung

