

Einladung

Zum Seminar der BUND Akademie



Mit Enttäuschungen umgehen – Lust und Frust im Ehrenamt

am Samstag, 10. 11. 2018

von 10:00 bis 16:30 Uhr

in der Landesgeschäftsstelle Berlin

Beschreibung

Das Engagement beim BUND hat schon mal mehr Spaß gemacht, die Zusammenarbeit war früher einfacher, bei der Arbeit läuft es nicht mehr so und Zuhause war es auch schon mal schöner: Jede*r von uns erlebt ab und zu persönliche oder berufliche Rückschläge. Auch in den besten Gruppen kommt es zu Enttäuschungen. Wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, fühlen wir uns traurig, frustriert oder hilflos. Oder wir sind wütend, oft auf andere aber manchmal auch auf uns selbst.

Wichtig ist nur der Umgang mit Enttäuschungen, um den Blick wieder nach vorn richten zu können. Im Workshop werden wir uns intensiv mit Strategien für den bewussten Umgang mit Enttäuschungen auseinandersetzen - damit Rückschläge zu einem positiven Ende führen und uns stärker machen.

Referentin

Dr. Claudia Bielfeldt ist Landesvorsitzende des BUND Schleswig-Holstein und arbeitet als selbständige Mediatorin, Moderatorin und Trainerin für Kommunikation.

Organisatorisches

Für BUND-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Die Plätze sind begrenzt, Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an Sandra Kinast vom BUND Berlin Tel. 030 - 78 79 00-11 wenden.

Anmeldung

Anmeldungen sind **bis zum 05. November** möglich. Einfach eine Email mit dem Betreff „Seminar BUND-Akademie“ an skinast@bund-berlin.de schicken. Eine Teilnahmebestätigung erfolgt ebenfalls per Email.

Anreiseinformationen

Die Bund Landesgeschäftsstelle Berlin ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Adresse: Crellestraße 35 in 10827 Berlin

Mit Enttäuschungen umgehen - Lust und Frust im Ehrenamt

vorläufiges Programm

Ab ca. 9:30 Opening: Kaffee und Gespräche

Block 1: Einführung **10:00 – 11:15**

Hallo und herzlich willkommen
Was erwarte ich von dem Seminar und wann wäre ich enttäuscht?
Phasen der Enttäuschung
Arten der Enttäuschung

Kurze Pause **11:15 – 11:30**

Block 2: Umgang mit Enttäuschung **11:30 – 12:45**

Wie gehe ich mit einer Enttäuschung um?
Strategien zum bewussten Umgang mit Enttäuschungen
Mein "Guter-Laune-Plan"

12:45 – 13:30 Mittagessen und Raum für Gespräche

Block 3: Und wenn ich jemanden enttäusche? **13:30 – 14:45**

Der Wert von Entschuldigungen
Wie führe ich ein klärendes Gespräch?
Umgang mit Selbstvorwürfen

Kurze Pause **14:45 – 15:00**

Block 4: Motivation durch Enttäuschung **15:00 – 16:30**

Enttäuschungen nutzen
Das probiere ich aus...

16:30 Auf Wiedersehen - Ende der Veranstaltung

Hinweis: Das endgültige Programm wird im Verlauf des Seminars gemeinsam mit den Teilnehmer*innen entwickelt. Änderungen sind dementsprechend möglich.