

## Training

# Zeit für alles Wichtige: Wie vereinbare ich Beruf, politisches Ehrenamt und Familie

Samstag, 27. November 2021, 10.00 bis 16.00 Uhr  
Tagungsgebäude Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin  
Salon (1. Obergeschoss)

Wir haben immer stärker das Gefühl, immer mehr zu tun zu haben und dafür immer weniger Zeit zu haben. Die gesellschaftliche Beschleunigung und Arbeitsverdichtung, sie macht auch vor unserem Schreibtisch und Terminkalender nicht halt. Umso wichtiger ist es, sowohl persönlich als auch als politisch und bei der Arbeit ein gutes Zeit- und Selbstmanagement zu haben. Es geht darum, unnötige Zeitfresser zu reduzieren, mehr selbstbestimmte Zeit zu haben und effektiv arbeiten zu können. Es geht im Kern um die passende Balance aller wichtigen Lebensbereiche und darum, tatsächlich produktiv zu arbeiten und gesund zu leben. Es geht um Zeitwohlstand und Zeitsouveränität und das, was wir persönlich dafür tun können.

Den Kern des Trainings bildet die Vermittlung von Techniken und Kompetenzen, welche dabei hilfreich sind, sowohl den Beruf, als auch das Ehrenamt, als auch Familie und Freund\*innen sowie der eigenen Gesundheit und dem eigenen körperlichen und psychischen Wohlbefinden genügend Zeit einzuräumen.

Der Trainer:

- **Dr. Moritz Kirchner**, Institut für Kommunikation und Gesellschaft Potsdam

*Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Eine Teilnahme ist nur für geimpfte oder genesene Personen nach vorheriger Anmeldung unter Angabe von Namen, Vornamen, Anschrift und Telefonnummer möglich!*

Die **Teilnahmegebühr** beträgt 20 € (ermäßigt 10 €). Wir bitten darum, die Teilnahmegebühr vorab auf unser Konto zu überweisen.

kommunalpolitisches forum e.V. (berlin)  
IBAN: DE28 1005 0000 0083 9236 59  
BIC: BELADEBEXXX

**Wir bitten Sie, Ihre Anmeldung bis spätestens zum Dienstag, 23.11.2021 an uns zu schicken.**

Per Kontaktformular: <https://www.kommunalpolitik-berlin.de/kontakt>

Per E-Mail: [kommunalpolitisches.forum@berlin.de](mailto:kommunalpolitisches.forum@berlin.de)

Per Post: kommunalpolitisches forum e.V. (berlin), Ludwig-Renn-Straße 32, 12679 Berlin

Ihre Anmeldung wird registriert, bitte haben Sie Verständnis dafür, dass keine gesonderte Bestätigung erfolgt. Das kommunalpolitische forum nimmt Ihren Datenschutz sehr ernst und behandelt Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Vorschriften. Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie uns Ihre Einwilligung zur Verarbeitung der übermittelten Daten. Unsere Datenschutzerklärung finden sie unter: <https://www.kommunalpolitik-berlin.de/datenschutz>.