



# Zeit für alles Wichtige

Wie vereinbare ich Beruf,  
politisches Ehrenamt  
und Familie

## Praxis-Workshop

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

**Am Samstag, dem 9. Dezember 2023, von 10.00 bis 15.00 Uhr,  
im Tagungsgebäude Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin**

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, sowie Familie und Freund\*innen, aber auch 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.**

Die **Teilnahmegebühr** beträgt 20 € (ermäßigt 10 €) einschließlich Versorgung mit Speisen und Getränken. Wir bitten darum, die Teilnahmegebühr vorab auf unser Konto zu überweisen:

kommunalpolitisches forum e.V. (berlin)

IBAN: DE28 1005 0000 0083 9236 59

BIC: BELADEVXXX

Wir bitten um **Anmeldung** bis spätestens Freitag, **01.12.2023**.

Per Kontaktformular: <http://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-Str. 32, 12679 Berlin

Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie uns Ihre Einwilligung zur Verarbeitung der übermittelten Daten. Unsere Datenschutzerklärung finden sie unter: <https://www.kommunalpolitik-berlin.de/datenschutz>.