

## Anmeldung

Anmeldeschluss ist zwei Wochen vor Seminarbeginn beim Diözesanrat der Katholiken:

bkleiner@eomuc.de

Fax: 089/2137-271261

Telefon: 089/2137-1261

### Alles unter einen Hut? – Selbstmanagement für Ehrenamtliche

Seminar Online: 05.07.und 12.07.2023

\_\_\_\_\_  
Vor- und Zuname:

\_\_\_\_\_  
Funktion:

\_\_\_\_\_  
Anschrift:

\_\_\_\_\_  
E-Mail:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift:



Diözesanrat der Katholiken  
der Erzdiözese München und Freising  
Schrammerstraße 3/VI, 80333 München  
[www.dioezesanrat-muenchen.de](http://www.dioezesanrat-muenchen.de)  
[dioezesanrat@eomuc.de](mailto:dioezesanrat@eomuc.de)



## Seminare

# Alles unter einen Hut? – Selbstmanagement für Ehrenamtliche

**Seminar Online:**  
**05.07.und 12.07.2023**

# Alles unter einen Hut? – Selbstmanagement für Ehrenamtliche

Kennen Sie das auch? Sie lieben ihr Ehrenamt aber oft gibt es Phasen, in denen im privaten Bereich oder im Beruf viele Herausforderungen anstehen. Sie wissen dann nicht mehr wo Ihnen der Kopf steht? In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien wie Sie Ihre Lebensbereiche im Blick behalten, sich bei Bedarf abgrenzen können und Ihnen die Kraft nicht ausgeht. Außerdem können Sie sich mit vielen anderen ehrenamtlich Tätigen austauschen und wichtige Impulse erhalten.

## Seminarinhalte

- Alltagsorganisation
- Terminplanung und Übersicht
- Verwaltung der Aufgaben und Projekte
- Prioritäten und Grenzen setzen
- Pausen und Energietankstellen

## Zielgruppe

Engagierte in der Räte- und Verbändestruktur

## Termine

### Seminar Online

**Mittwoch, 05.07.2023 und 12.07.2023**

(nur zusammen buchbar)

jeweils 17.30 bis 20 Uhr



## Referentin

**Michaela Anders**

Trainerin und Moderatorin

Diplomsozialpädagogin

Master Personalentwicklung

Pfarrrei- und Verbandserfahrungen in vielen

Funktionen auf verschiedenen Ebenen

## Teilnahmegebühr

15 € Seminar Online

Sie erhalten postalisch eine Rechnung von uns, die Sie nach Bezahlung zur Erstattung in Ihrem Pfarrbüro einreichen können.

Anmeldung auch über unsere Homepage

[www.erzbistum-muenchen.de/dioezesanrat/  
bildungsangebote](http://www.erzbistum-muenchen.de/dioezesanrat/bildungsangebote)

