

## **Frauen und Ehrenamt**

### **Erfüllung und Herausforderung**

Für Frauen bietet das Ehrenamt die Gelegenheit, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und diese mitzugestalten. Ein Ehrenamt soll Freude machen, das Leben bereichern und nicht plötzlich zur Überforderung werden. Und doch kann es manchmal nicht nur „Lust“, sondern auch „Last“ sein. In jedem Fall hilft es, sich einen Abend zum „Auftanken“ zu gönnen und mit Gleichgesinnten Ideen zu sammeln und Erfahrungen auszutauschen:

- Welches Ehrenamt übe ich aus oder würde ich gerne übernehmen?
- Was erlebe ich dabei?
- Wie ist die „Ehrenamtskultur“?
- Wie kann die Kommunikation zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen gelingen?
- Welche Methoden gibt es zum guten Umgang mit sich selbst?

Nach diesem Abend mit viel Austausch und Motivation werden alle gestärkt in ihren Alltag zurückkehren und sich mit positiver Schwung weiter einbringen können. Teilnehmerinnen, die noch über ein Ehrenamt nachdenken, werden Einblick in viele Facetten bekommen, andere Ehrenamtliche und ihre Geschichten kennenlernen und dann fundiert entscheiden können, ob und wie sie tätig werden möchten.

Referentin:

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach, Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein am Taunus

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung kann als Abendveranstaltung (Vortrag und Diskussion angeboten werden)

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Metaplanwand, Moderationskoffer, Vortrag in Reihenbestuhlung

Maximale Entfernung:

100km