

Ehrenamtliches Engagement

Was passt zu mir?

Vielen Frauen würden sich gerne ehrenamtlich engagieren, fühlen sich aber gleichzeitig von der Vorstellung, was das bedeuten und mit sich bringen könnte, überfordert. Oder sie fangen immer wieder bei verschiedenen Stellen an, gehen diesen dann aber bald wieder als Aktive verloren - und fühlen sich dann schuldig.

Es gilt, erst einmal den Ist-Stand genauer zu betrachten: Welche Einflussbereiche haben wir persönlich bereits im Alltag? Was ist uns wichtig und wo könnten wir aktiv werden? Wo finden wir unser eigenes Gefühl von Sinnhaftigkeit, das uns auch durch schwierige Momente und Phasen leiten kann?

Inhalte:

- Wie hängen sozialer Zusammenhalt, Wandel und Engagement zusammen?
- Was ist meine Vorstellung von Engagement und wie kann ich es dauerhaft aufrechterhalten?
- Wie kann ich Grenzen setzen und was kann ich mir zeitlich zumuten?

Referentin:

Sonja Enste, Coaching und Beratung, Klimapsychologie, Resilienz für Kinder, Erwachsene und Organisationen, Mainz

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Min. 4 und max. 10 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder einen Workshop mit 3 Zeitstunden. Alle Formate sind als Online-Veranstaltung möglich.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle in U-Form

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort