

„Produktivitätsstrategien und Energiemanagement in Ehrenamt und Verbandsarbeit“

Seminar für junge ehrenamtliche Führungskräfte

In der ehrenamtlichen Verbandsarbeit trifft man häufig Menschen, die hoch motiviert sind und hohe Ansprüche an sich selbst haben. In einem Umfeld stetig zunehmender Anforderungen jedoch können Motivation und Engagement schnell zu einem Gefühl der Überlastung führen. Viele verbandlich Engagierte haben im Spannungsfeld von Arbeit, Ehrenamt, Familie und persönlichem Leben den Eindruck, nur noch zu reagieren statt zu agieren und für die ‚eigentlich‘ wichtigen Dinge kaum Zeit zu haben.


Die Gründe für solche Überforderungsgefühle sind vielfältig. Neben organisationalen Rahmenbedingungen können auch individuelle Produktivitätsstrategien und das persönliche Energiemanagement dazugehören.

Der Workshop bietet Gelegenheit, anhand typischer Situationen aus der Verbandsarbeit die eigenen Arbeitsroutinen zu reflektieren, sich Zielkonflikte zu vergegenwärtigen und Strategien eines auf die eigenen Bedürfnisse ausgerichteten Energiemanagements zu entwickeln. Das Ziel ist, persönliche Be- und Entlastungsphasen bewusster planen zu lernen denn erst durch ein selbstbewusstes und fürsorgliches persönliches Energiemanagement entstehen Freiräume für ein gesundes Engagement und eine dauerhaft gute Verbandsarbeit.

Das Angebot findet als digitales Seminar an jeweils zwei Vormittagen (9.00-12.00 Uhr) statt.

Themenschwerpunkte der ersten Einheit sind:

- Blickwechsel vom Zeit- zum Energiemanagement (Warum reicht bloßes Zeitmanagement nicht aus? Was hat Produktivität mit Energie zu tun? Wie lässt sich persönliche Energie „managen“?)
- Rollenverständnisse in der Verbandsarbeit (Wie sehe ich meine Rolle im Verband? Was motiviert mich zur Arbeit im Verband? Welche Konsequenzen haben bestimmte Rollenverständnisse in der ehrenamtlichen Arbeit?)

- 
- Erkennen von Zielkonflikten und Strategien der Abgrenzung (Woraus entstehen Motivationsquellen und Energielecks? Wie lässt sich mit Konflikten zwischen verschiedenen Zielen produktiv umgehen?)
 - Anleitung zur strukturierten Selbstreflexion (Wie sehen meine eigenen Energierhythmen aus? Passen meine Aufgaben zu meinen Kompetenzen und meiner Motivation?)

Themenschwerpunkte der zweiten Einheit sind:

- Auswertung der strukturierten Selbstreflexion
- Planungswerkzeuge und Grundsätze des energiesensiblen Aufgabenmanagements (Mit welchen Werkzeugen lassen sich Aufgaben so planen, dass sie zu den persönlichen Energierhythmen passen? Wie lässt sich energiesensible Arbeit im Team organisieren?)
- Umgang mit schwierigen Situationen und Krisenmomenten (Welche typischen Problemsituationen tauchen in der Verbandsarbeit auf und wie kann man damit umgehen? Wie lässt sich Verbandsarbeit im Team fürsorglich organisieren?)

Zwischen den beiden Einheiten erhalten die Teilnehmer*innen zwei kleinere Aufgaben zur strukturierten Selbstreflexion (Energierhythmen und Tagesplanung beobachten, eigene Tätigkeiten kategorisieren).

➤ Referent

Dr. Karsten Gäbler

Fachbereichsleiter für Jugendpolitik bei der Thüringer Jugendfeuerwehr und Mitglied im Fachausschuss Jugendpolitik & Integration der Deutschen Jugendfeuerwehr

➤ Zielgruppe

Alle interessierten ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiter*innen der Jugendverbände der Hilfsorganisationen.

➤ Termine

Samstag, 30.01.2021, 9.00-12.00 Uhr

Samstag, 13.02.2021, 9.00-12.00 Uhr

Seminarunterlagen und Übungsmaterial werden digital zur Verfügung gestellt. Die Zusendung des Zugangslinks erfolgt nach bestätigter Anmeldung zur Veranstaltung.



➤ **Anmeldung**

Die Anmeldung läuft über die Bundesgeschäftsstelle des jeweiligen Verbandes.
Für die Malteser Jugend melde dich bitte im Bundesjugendreferat@malteser.org.

Anmeldeschluss ist der 04.01.2021

Bitte beachtet: Die Zahl der Teilnehmer*innen aus allen Jugendverbänden der Hilfsorganisationen ist auf 21 beschränkt (3 Teilnehmende je Verband).

➤ **Kosten**

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

➤ **Veranstalter**

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung der Arbeitsgemeinschaft der sieben Jugendverbände der Hilfsorganisationen (AGJVH7).

➤ **Noch Fragen?**

Melde dich gerne im Bundesjugendreferat@malteser.org.