



# QUERENBURG-INSTITUT

## EHRENAMTSAKADEMIE

### Wie die Balance zwischen Ressourcen und Belastung am besten gelingt

Den Anforderungen einer ehrenamtlichen Tätigkeit gerecht zu werden und sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren, funktioniert langfristig nur durch eine positive Work-Life-Balance, bei der das Verhältnis zwischen ehrenamtlichem Engagement, ggf. beruflichen Anforderungen und privaten Bedürfnissen ausgeglichen ist.

In dieser Veranstaltung betrachten wir zunächst unsere persönlichen Rahmenbedingungen. Was belastet uns im Alltag besonders? Wie wirken sich diese Belastungen auf unsere Gesundheit aus? Anschließend werfen wir einen Blick auf unsere persönlichen Ressourcen: Wie gehe ich mit Anforderungen um, wie bewältige ich Stress? Ausgehend von diesem Status quo entwerfen wir Handlungsstrategien: Wir überlegen, an welchen Stellschrauben wir drehen können, um die Belastungen zu verringern. Zugleich erlernen wir Strategien, wie wir eigene Ressourcen stärken und mit Stress besser umgehen können.

Wenn Sie es wünschen, können wir Übungen in die Veranstaltung einbauen, die Ihnen direkt helfen können, die Belastungen in Beruf, Ehrenamt und privatem Alltag besser zu bewältigen.

#### Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- Bestandsaufnahme: persönliche Belastungsfaktoren
- Umgang mit Anforderungen: Prioritäten setzen, Ziele formulieren
- Beanspruchung und Gesundheit
- Strategien im Umgang mit Stress