



QUERENBURG-INSTITUT

EHRENAMTSAKADEMIE

Meine Zeit ist wertvoll – wie setze ich sie sinnvoll ein?

„Könntest du vielleicht noch...“, „Wir haben hier einen dringenden Fall...“, „Es ist wirklich Not am Mann...“. Wir sind ehrenamtliche Mitarbeiter und daher bereit, unsere (Frei-) Zeit zu investieren. Schnell sehen wir uns aber überfordert, wenn unser Engagement mehr Zeit erfordert, als wir uns eigentlich vorgestellt haben. Wenn zudem das „Drumherum“ (Formalitäten, Bürokratisches und Organisatorisches) immer weniger Zeit für die zwischenmenschliche Beziehung lässt, um die es uns in der ehrenamtlichen Arbeit oft hauptsächlich geht, führt dies schnell zu Frustration. Vielleicht entsteht sogar das Gefühl, seine wertvolle Zeit zu vergeuden.

Durch die Teilnahme an dieser Veranstaltung werden Sie natürlich nicht plötzlich mehr Zeit zur Verfügung haben. Sie werden aber lernen, Ihre Aufgaben nach Notwendigkeit und Dringlichkeit zu strukturieren. Dazu ermitteln wir zuerst unsere persönlichen Zeitfresser und überlegen im Anschluss, inwiefern wir diese beeinflussen können. Des Weiteren betrachten wir verschiedene Methoden des Zeitmanagements. Dies können kleine, schnell umsetzbare Tricks sein, aber auch mittelfristig einsetzbare größere Maßnahmen. Wir behalten dabei immer sowohl die persönliche als auch die Ebene Ihres ehrenamtlichen Engagements im Auge.

Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- Zeitmanagement – eine Einführung
- Situationsanalyse und Zielsetzung
- Methoden des Zeitmanagements
- Zeitfresser im Ehrenamt
- Grenzen setzen
- Tipps und Tricks zur Entlastung