

## **Gelassen im Gegenwind: Gelassen agieren, Resilienz stärken, Freude behalten**

### **Was:**

Politik kann manchmal ganz schön anstrengend sein. Angriffe durch die politischen Mitbewerbenden, unzufriedene Bürger:innen, anstrengende Parteifreund:innen, die langsam mahelnden Mühlen der Verwaltung: so einiges zerrt an den Nerven von haupt- und ehrenamtlichen Politiker:innen. Viel zu selten nehmen wir uns die Zeit, um uns um uns selbst zu kümmern. Dabei ist angemessene Selbstfürsorge die Grundlage für dauerhaftes Engagement für Andere. Unser Seminar soll dazu beitragen, eure Resilienz zu stärken und dauerhaft Freude am politischen Geschäft zu behalten. Unsere Trainer:innen vermitteln euch Selbst-Techniken zur Stärkung eurer Resilienz und zum Umgang mit Herausforderungen und Angriffen.

### **Wofür:**

- Stärkung der Resilienz für herausfordernde Situationen
- Euren inneren Kompass nutzen, um auf Kurs zu bleiben
- Den Spaß an Haupt- und Ehrenamt auch in stressigen Phasen behalten
- Mehr Gelassenheit in akuten Belastungssituationen

### **Wer:**

- Politische Haupt- und Ehrenamtliche und eigentlich alle, die ihre Resilienz stärken wollen

### **Wie:**

Inhouse Seminare (online oder in Präsenz). 1 Tag für 6 bis 18 Teilnehmende.

### **Unser Versprechen:**

Mehr Gelassenheit im Trubel des politischen Geschäfts. Wissenschaftlich fundierte Techniken, die nicht nur im Kopf bleiben, sondern auch den Körper mitnehmen. Seminarmaterialien und Dokumentation.

