

## Vereinsmanagement C/B - Zeitmanagement & Stressbewältigung

Lehrgangsnummer:	VMB03
Lerneinheiten:	16
Träger:	Landessportbund Sachsen e. V.
Kosten:	140 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 100 €   Sportvereinsmitglied
Anmeldeschluss:	01.12.2023, 22:00 Uhr
Stornofrist:	17.11.2023

### Termin

08. - 10.12.2023, 18:30 - 12:00 Uhr

Ort: Sportschule Werdau  
An der Sportschule 1, 08412 Werdau

Referent:in: Christopher Klatt

Ablauf:

- **Freitag:**  
17.00 Uhr Anreise/ Check-in und ab 17.45 Uhr Abendessen  
18.30 Uhr - 21.15 Uhr Block 1, Seminarraum
- **Samstag:**  
ab 07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 18.00 Uhr Seminarraum, danach Essen + Freizeit
- **Sonntag:**  
ab 07.30 Uhr Frühstück  
08.30 Uhr - 12.00 Uhr Seminarraum  
anschl. Mittagessen und Abreise

### Inhaltliche Schwerpunkte

#### Gleiche Zeit, weniger Stress!

In diesem Lehrgang beschäftigen wir uns mit dem Thema Zeitmanagement & Stressbewältigung im Vereinsmanagement! Um uns dem Phänomen zu nähern, immer zu wenig Zeit zu haben, werden wir eine Ist-Analyse durchführen und uns im Anschluss Zeitmanagement-Techniken, sowie individuellen Lösungen für den Alltag anschauen.

In der praktischen Umsetzung gehen wir auf mögliche digitale Tools ein, die uns dabei unterstützen, den Überblick über unsere Aufgaben sowie unsere Zeit zu behalten (solltest Du auch welche kennen oder benutzen, bring diese gerne mit!)

Doch zeitlicher Stress ist auch mit den besten Tools nicht immer zu vermeiden und auch sehr individuell, deshalb beschäftigen wir uns auch mit dem Thema Stress, dem eigenen Stressempfinden sowie Stressoren und widmen uns Stressbewältigungstechniken & Entspannungsverfahren in theoretischer und praktischer Ausführung.

Auch das Thema Achtsamkeit als eine mögliche Haltung, wie wir unsere Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse erkennen können, wird eine entscheidende Rolle bei beiden Themen spielen.

- Reflexion von Stressauslösern & der Rolle subjektiver Bewertungsprozesse
- psychologische Grundlagen der Verhaltensänderung & Werteentwicklung
- Kommunikationstechniken zur Abgrenzung und Durchsetzung
- Systematik für authentische Entscheidungsprozesse
- Anwendung praxisorientierter Produktivitäts-Techniken
- Einblick in achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR)

## **Hinweis**

Es werden für den Lehrgang **16 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert. Dieser Lehrgang wird als Fortbildung für die Vereinsmanagement C- und B-Lizenz anerkannt sowie als Ausbildungsmodul für die Vereinsmanagement B-Lizenz.

An- und Abreisezeiten sowie einen Zeitplan für das Seminar finden Sie in Ihrem Buchungssaccount im Bildungsportal unter "Meine Anmeldungen & Details". Die Übernachtung findet in Mehrbettzimmer statt. Falls Sie eine Einzelzimmerbuchung wünschen, wenden Sie sich bitte direkt an die Sportschule Werdau (Tel: 03761/18180 oder E-Mail: [kontakt@sportschule-werdau.de](mailto:kontakt@sportschule-werdau.de))

Dieser Lehrgang unterliegt den Teilnahmebedingungen des Landessportbundes Sachsen. Eine Stornierung ist innerhalb der Stornofrist über Ihren Account im Bildungsportal selbst durchzuführen.

## **Veranstalter**

Landessportbund Sachsen

Goyastr. 2d

04105 Leipzig

[www.sport-fuer-sachsen.de/bildung](http://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung)