



Zielgruppen:

**Jugendfeuerwehrwart\*innen,  
Kinder- & Jugendgruppenleiter\*innen, Interessierte**

Leitung:

**Patric Grzybek, Ausbilder  
der Jugendfeuerwehr  
Baden-Württemberg**

Termin: **Sa. 16.11.2024**

Dauer: **6 Stunden**

Ort: **Heddesheim**

Rhein-Neckar-Kreis

Kosten:

**60 €** (inkl. Verpflegung)



Anmeldeschluss:  
Sa. 19.10.2024



**ONLINE  
ANMELDEN!**

## FÜR BURNOUT HAB' ICH KEINE ZEIT

### SELBST- UND ZEITMANAGEMENT ZWISCHEN ARBEIT & EHRENAMT

**Wer kennt es nicht? Jeden Tag zur Arbeit oder in die Schule/Uni, eine Beziehung mit dem\*der Partner\*in, Vereinsleben bei der Musik, Fasnacht o.ä. und Feuerwehr mit Einsätzen, Übungen, Ausbildungen und Lehrgängen, Ämtern und die Jugendfeuerwehr.**

Alle Bereiche haben und wollen mit Ressourcen bedient werden. Oft kommen diese zeitgleich und jeder mit seiner entsprechend hohen Priorität oder Dringlichkeit. Ergänzt wird dies durch die immer präsente Medienflut des aktuellen Weltgeschehens, ständige Erreichbarkeit und Social Media.

Erschöpfung, Müdigkeit, Vernachlässigung in (Teil-)Bereichen, keine Lust-Symptome, die auftreten können, wenn die Mischung respektive der Ausgleich nicht mehr stimmt. Wir fühlen uns ausgebrannt, aber „für Burnout hab' ich keine Zeit“!

Damit es gar nicht so weit kommt, dafür wollen wir sensibilisieren.

**Folgende Inhalte werden den Teilnehmenden in diesem Seminar vermittelt:**

- Stress und deren Auslöser / Ursachen
- Resilienz
- Work-Life-Balance
- Achtsamkeit und KaReVeTo
- Tipps und Tricks für den Alltag, die viele Bereiche und Faktoren im Alltag in Einklang bringen