

## Anmeldeabschnitt

### Bitte per Fax / Post/ Mail zusenden an:

Akademie Frankenwarte, Seminarsekretariat **W2703**,  
Leutfresserweg 81-83, 97082 Würzburg

- 
- Am Seminar „**W2703**“ nehme ich teil.  
 ich buche ein Einzelzimmer  
 ich buche ein Doppelzimmer gemeinsam mit  
.....  
 ich möchte vegetarisch essen

\_\_\_\_\_  
(Name, Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Straße und Hausnummer)

\_\_\_\_\_  
(PLZ, Ort) (Bundesland)

\_\_\_\_\_  
(E-Mail)

\_\_\_\_\_  
(Telefon, tagsüber)

\_\_\_\_\_  
(Beruf) (Geb.-Datum)

Wir weisen darauf hin, dass bei unseren Veranstaltungen Bildaufnahmen gemacht werden können, die wir für Werbezwecke nutzen. Falls Sie darauf nicht erscheinen möchten, informieren Sie uns bitte.

Ich willige ein, dass die Akademie Frankenwarte meine personenbezogenen Daten zum Zweck der Durchführung und Evaluation der Veranstaltung für sich und ihre Zuwendungsgeber erheben, verarbeiten und nutzen darf. **(Für die Teilnahme erforderlich)**

Ich willige ein, dass die Akademie Frankenwarte/Gesellschaft für Politische Bildung e.V., meine Daten für Informationen über ihre Angebote und die der Friedrich-Ebert-Stiftung, mit der sie eng kooperiert, verwenden darf. (Diese Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden).

\_\_\_\_\_  
(Datum, Unterschrift)

## Anmeldehinweise und Teilnahmebedingungen

Bitte melden Sie sich online an unter [www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html](http://www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html) oder mit dem links angefügten Anmeldeabschnitt an und überweisen Sie die Teilnahmegebühr bis spätestens drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auf unser Konto:

**Sparkasse Mainfranken Würzburg**  
**IBAN DE85 7905 0000 0000 0611 76**  
**BIC BYLADEM1SWU**

mit Nennung Ihres Namens und der Veranstaltungsnummer **W2703**. Ihre Anwesenheit ist während der gesamten Veranstaltungszeit Teilnahmevoraussetzung.

**Die Teilnahmegebühr** inklusive Unterkunft und Verpflegung (ohne Getränke) beträgt **390,00 €**, im Einzelzimmer **440,00 €**. Studierende und Schüler\_innen erhalten eine Ermäßigung von 50%, wenn sie mit der Anmeldung eine entsprechende Bescheinigung vorlegen. Die TN-Pauschale ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung.

**Anreisehinweise zur Akademie Frankenwarte** erhalten Sie online auf [www.frankenwarte.de](http://www.frankenwarte.de) oder wir senden sie Ihnen auf Wunsch gerne zu.

**Ihre Stornierung** muss schriftlich per Brief, Fax (0931 / 80464-44) oder E-Mail ([carmen.schmitt@frankenwarte.de](mailto:carmen.schmitt@frankenwarte.de)) erfolgen. Erfolgt Ihre Absage bis zu sieben Wochen vor Veranstaltungsbeginn, entstehen Ihnen keine Kosten. Danach berechnen wir eine **Stornogebühr von 25%** der Teilnahmegebühr. Ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn berechnen wir eine **Stornogebühr von 50%**. Um dies zu vermeiden, können Sie eine/n geeignete/n Ersatzteilnehmer\_in benennen. Bei Abmeldung erst am Anreisetag oder Fernbleiben ohne Abmeldung wird die komplette Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.

**Ausfall des Seminars** bei zu geringer Teilnehmerzahl oder in Fällen höherer Gewalt. Wir werden Sie frühestmöglich informieren und Ihnen die Teilnahmegebühr zurückerstatten.

**Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung:** Mit der Anmeldung zu unseren Veranstaltungen geben Sie Ihr Einverständnis, dass wir Ihre personenbezogenen Daten zum Zweck der Durchführung und Evaluation der Veranstaltungen für uns und unsere Zuwendungsgeber (wie der Bundeszentrale für politische Bildung) erheben, verarbeiten und nutzen dürfen. Diese Daten werden ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung nicht an Dritte weitergegeben. Nur wenn Sie der Informationszuwendung zugestimmt haben, nutzt die Akademie Frankenwarte/Gesellschaft für Politische Bildung e.V. und die Friedrich-Ebert-Stiftung, mit der wir eng kooperieren, Ihre Daten für diesen Zweck. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

Alle Gästezimmer verfügen über Dusche, WC, Telefon und WLAN. Wir sind ein Nichtraucher-Haus. Empfang, Restaurant, ein Tagungsraum, einige Toiletten und zwei Gästezimmer sind barrierefrei erreichbar.

**Eine Voranreise am 29. Juni ist möglich.**

EINLADUNG

Die Gesellschaft für Politische Bildung e.V. lädt  
**vom 30. Juni bis 01. Juli 2020**  
in die Akademie Frankenwarte Würzburg zum Seminar ein:

**W2703**

### Unter Druck richtig handeln

Arbeitsvolumen und –geschwindigkeit sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Dies bedeutet zunehmend Druck und häufige Engpasssituationen, die es zu bewältigen gilt.

Das Seminar bietet die Gelegenheit, tägliche Druck- und Belastungsmomente aus einer gedanklichen Distanz zu betrachten und die eigene Position zu überdenken.



Gesellschaft für  
Politische Bildung e.V.

## Seminarteam

**Stephanie Böhm**, Leiterin  
Akademie Frankenwarte Würzburg  
**Christin Paul** ist als Organisationspsychologin und Finanzwirtin eine erfahrene Trainerin mit breiten Branchenkenntnissen und langjähriger Erfahrung im Bereich Coaching, Konfliktmoderation und Führungskräfteentwicklung

(Alle inhaltlichen Einheiten werden von und mit Christin Paul gestaltet.)

## Unter Druck richtig handeln

Arbeitsvolumen und Arbeitsgeschwindigkeit sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Dies bedeutet zunehmend Druck und häufige Engpasssituationen, die es zu bewältigen gilt.

Das Seminar bietet die Gelegenheit, tägliche Druck- und Belastungsmomente aus einer gedanklichen Distanz zu betrachten und die eigene Position zu überdenken.

## Montag, 30.06.2020

bis 11.00 h Anreise zum Begrüßungskaffee

11.00 -12.30 h Begrüßung  
S. Böhm

Zu Beginn ermittelt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer mittels eines fundierten wissenschaftlichen Tests ein aktuelles Belastungs- bzw. Stressprofil. Auf dieser Grundlage werden individuelle Lösungsansätze erarbeitet. (Die Ergebnisse werden streng vertraulich behandelt.)

Grundlagen zum besseren Verständnis:  
Testskalen: Was wird gemessen?  
Wie lese ich mein Profil?  
Christin Paul

13.00 h Mittagessen

14.00 – 18.00 h Die aktuelle Belastbarkeit (er-)kennen und Stressfaktoren identifizieren.

Persönliche Reaktionen auf Druck und Stress genau beleuchten.

18.00 h Abendessen

## Dienstag, 01.07.2020

ab 7.45 h Frühstück

9.00 – 12.30 h (Mit Pause)  
Erarbeitung individueller Lösungsansätze  
Kollegiale Praxisberatung

12.30 h – 13.00 h Evaluation und Verabschiedung  
Christin Paul, Stephanie Böhm

13.00 h Mittagessen, danach Abreise

*Sie sind herzlich zum Seminar eingeladen!*

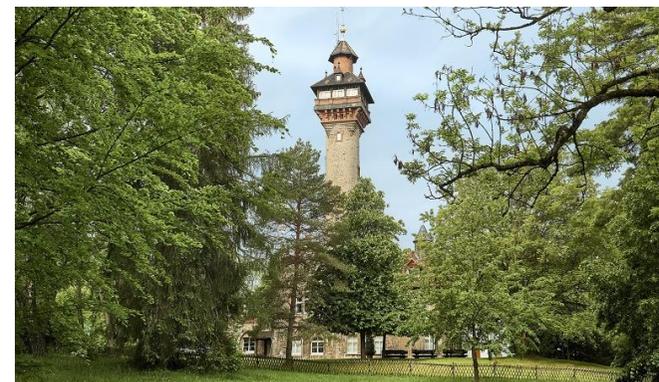
### Zielgruppe dieses Seminars:

Interessierte Frauen und Männer

### Zielgruppe dieses Seminars:

Das Seminar ist von der Akademie Frankenwarte allgemein für Interessierte offen, zusätzlich angeschrieben werden Personen aus der Interessensdatei der Akademie Frankenwarte. Darüber hinaus wird das Seminar öffentlich im Internet [www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html](http://www.frankenwarte.de/unser-bildungsangebot/aktuell.html) ausgeschrieben.

## Die Akademie Frankenwarte



Seit 1965 sind wir ein politischer Lern- und Begegnungsort für Bildungsarbeit im Sinne der Sozialen Demokratie. Sich Zeit nehmen für umfassende Information, Interesse an der Meinung anderer und Kommunikation mit womöglich Andersdenkenden sind Gegenstrategien, um Echokammern und Filterblasen zu überwinden. Kurzum: „Wir müssen über Demokratie nicht nur reden – wir müssen wieder lernen, für sie zu streiten“ (Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier in seiner Vereidigungsrede am 22. März 2017).

Die Gesellschaft für Politische Bildung e.V. als Träger der Akademie Frankenwarte steht für unsere Programmschwerpunkte:

- Demokratie, Zeitgeschichte und Erinnerungsarbeit
- soziales Europa und gerechte Weltordnung
- gute und nachhaltige Gesellschaft
- Gesundheit und würdevolles Leben
- Kompetenzen fördern, Engagement ermöglichen

Wenn Sie Gesellschaft und Politik mitgestalten und Ihre persönlichen Kompetenzen steigern möchten, dann sind unsere Veranstaltungen das richtige Angebot für Sie. Alle Informationen finden Sie auf [www.frankenwarte.de](http://www.frankenwarte.de). (Alle Fotos: Katrin Heyer Photographie)

**Anschrift:** Leutfresserweg 81- 83, 97082 Würzburg

**Sekretariat:** Vorname Nachname, Telefon 0931 / 80464-340, Fax - 44, E-Mail [carmen.schmitt@frankenwarte.de](mailto:carmen.schmitt@frankenwarte.de)



Modernes Tagen mit historischem Flair