

# 064/2021: Bundesfreiwilligendienst Ü27 (BFD+)- Warum weniger manchmal mehr ist...



## Zielgruppe

Teilnehmende  
Bundesfreiwilligendienst Ü27

## ReferentInnen

Ute Herbst, Beratung und  
Personalentwicklung

## Termine

30.11.2021

## Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

## Uhrzeit

09:00- 14:30 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

0 €

## Ort

Diakonische Akademie für Fort- und  
Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

0 €

## Bemerkungen zu den Kosten

Die Kursgebühren werden, wie  
mit Caritas und Diakonie  
vereinbart, mit dem jeweiligen  
Träger abgerechnet.  
Teilnehmende anderer Träger  
zahlen 60 Euro.

## Beschreibung

Das moderne Leben ist schon paradox.

Auf der einen Seite ist es heute aufgrund von Technik viel leichter  
geworden und Zeit wird eingespart.

Trotzdem empfinden die Menschen, dass es wesentlich schneller geworden ist.

Sicherlich gibt es die unterschiedlichsten Gründe dafür,  
denn es gibt eine Menge Möglichkeiten, den Tag mit Aktivitäten zu füllen.  
Unser Selbstantreiber "Streng Dich an", sowie eigene und fremde  
Maximierungsansprüche können uns gut unter Druck setzen.

Gefühlsmäßig wünschen sich viele, dass es auch anders gehen müßte.

Das Seminar bietet eine Plattform über mehr Wohlbefinden und Balance ins Gespräch zu kommen.

## Schwerpunkte

- Anforderungen in unserer schnelllebigen Arbeitswelt
- Aspekte zur Zeit
- Immer besser, schneller oder Anstrengungsfallen
- Entdeckung des Wohlbefindens
- Möglichkeiten für mehr Balance und Wohlbefinden

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen