Veranstaltungsort

SDL Thierhaupten e. V.
ehem. Benediktinerkloster
Klosterberg 8, 86672 Thierhaupten
Konventbau, 1. Stock

Teilnahmegebühr

190,- Euro inkl. Verpflegung (ohne Getränke in der Gaststätte),
85,00 Euro zzgl. für eine Übernachtung im EZ inkl. Frühstück (bei Bedarf bitte angeben).

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.
Die Rechnung erhalten Sie wenige Wochen vor Seminar.

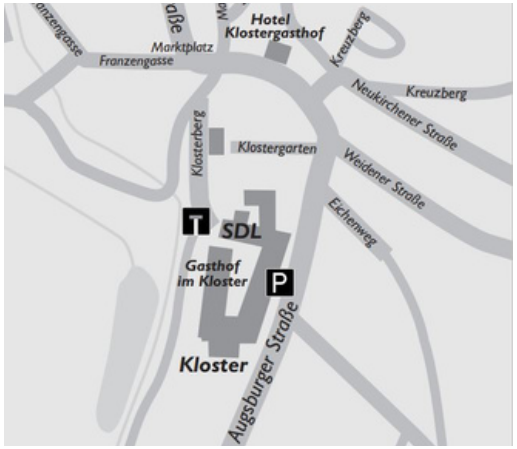
Informationen und Anmeldung

info@sdl-thierhaupten.de
Anmeldeschluss: 30.11.2026
Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Eingeladen sind

Gemeinde- und Stadträtinnen

Schule der
Dorf- und Landentwicklung
Thierhaupten e.V.



Zufahrt Klosterparkplatz (Navi-Adresse):
Augsburger Str. 22,
86672 Thierhaupten

Veranstalterin

Schule der Dorf- und Landentwicklung (SDL)
Thierhaupten e. V.
Klosterberg 8 | 86672 Thierhaupten
Telefon 08271 / 41441
info@sdl-thierhaupten.de
www.sdl-thierhaupten.de

Dieses Seminar wird unterstützt von den Bezirken Schwaben und Oberbayern sowie aus Mitteln des Bayerischen Dorfentwicklungsprogramms.

Sollten Sie mit der Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten in der Teilnahmeliste oder von Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit nicht einverstanden sein, bitten wir dies bei der Anmeldung anzugeben.

Stressfrei & Stark

(noch mehr) Gelassenheit als Gemeinderätin

Freitag, Samstag
04. - 05. Dezember 2026
Workshop

Schule der
Dorf- und Landentwicklung
Thierhaupten e.V.

Stressfrei & Stark

Zwischen Gemeinderatssitzungen, Anliegen von Bürger/-innen und komplexen Verwaltungs-entscheidungen gleicht der Arbeitsalltag einer Bürgermeisterin oft einem Marathon – nur meist im Sprinttempo. Bürgermeisterinnen tragen die Verantwortung für das Gemeinwohl, sind Krisenmanagerin, Strategin und das Gesicht ihrer Kommune. Ständige Erreichbarkeit, öffentlicher Druck, dass dies enorme Kraft kostet, ist kein Geheimnis.

Doch wie bewahrt man sich in diesem Spannungsfeld die eigene Souveränität? Wie gelingt es, auch bei hitzigen Debatten und eng getakteten Terminen innerlich ruhig und handlungsfähig zu bleiben?

In dem Workshop nehmen wir uns bewusst die Zeit für Sie. Es geht nicht darum, noch mehr Aufgaben in kürzerer Zeit zu managen, sondern den individuellen „mentalen Werkzeugkoffer“ für den kommunalen Alltag zu optimieren.

Von der reinen Belastbarkeit hin zu einer neuen, nachhaltigen Gelassenheit lautet die Devise. Denn eine starke Kommune braucht eine Bürgermeisterin, die gut auf sich selbst achtet.

Seminarleitung

Kathrin Zeller, Managementtrainerin und Coach, Kathrin Zeller Consulting

Programm - Tag 1

10:00 Ankommen

10.30 Begrüßung, Organisatorisches Kennenlernen

Rollenklarheit als Gemeinderätin

Stressfaktoren im Amt

12.30 Mittagessen

13.30 „Stress-Inventur“: Identifikation individueller Energieräuber

7 Säulen der Resilienz: Identifikation individueller Ressourcen

15.30 Kaffeepause

16.00 Strategien der Abgrenzung: Starker Auftritt – starke Sprache

18.00 Tageszusammenfassung und Auswertung

Zimmerbezug im Hotel Klostergasthof
Gemeinsames Abendessen

Programm - Tag 2

ab 7 Frühstück im Hotel Klostergasthof

09.00 Spielregeln kommunalen Zusammenarbeit

Umgang mit Zeitdruck und Priorisierung

10.30 Kaffeepause

10.45 Fokus und Balance
Methoden der Gelassenheit

12.00 Mittagessen

13.00 Impulse zur Achtsamkeit und Selbstfürsorge
Individueller Selbstfürsorgeplan

14.30 Kaffeepause

14.45 Notfallkoffer –Selbstfürsorge Boost

Workshop-Auswertung
16.00 Seminarende

Änderungen vorbehalten.