

## **Veranstaltungstipp des Frauenbüros: Seminar zum Thema „Ehrenamtliches Engagement – was passt zu mir?“**

**Dreieich.** Das Frauenbüro Dreieich bietet am Dienstag, den 25. April von 18 bis 21 Uhr ein spannendes Kurzseminar zum Thema „Ehrenamt“ an. Das Seminar findet in der Winkelmühle in Dreieichenhain statt. Der Teilnahmebeitrag ist 12 Euro.

Viele Frauen würden sich gerne ehrenamtlich engagieren, fühlen sich aber gleichzeitig von der Vorstellung, was das bedeuten und mit sich bringen könnte, überfordert. Oder sie fangen immer wieder bei verschiedenen Stellen an, gehen diesen dann aber bald wieder als Aktive verloren - und fühlen sich dann schuldig. Es gilt, erst einmal den Ist-Stand genauer zu betrachten: Welche Einflussbereiche haben wir persönlich bereits im Alltag? Was ist uns wichtig und wo könnten wir aktiv werden? Wo finden wir unser eigenes Gefühl von Sinnhaftigkeit, das uns auch durch schwierige Momente und Phasen leiten kann? Wie hängen sozialer Zusammenhalt, Wandel und Engagement zusammen? Was ist meine Vorstellung von Engagement und wie kann ich es dauerhaft aufrechterhalten? Wie kann ich Grenzen setzen und was kann ich mir zeitlich zumuten?

Die Referentin Sonja Enste kommt aus Mainz. Sie ist vielfältig aufgestellt und bietet Coaching und Beratung, Klimapsychologie, Resilienz für Kinder, Erwachsene und Organisationen an.

Anmeldungen bitte mit vollständiger Adresse und Telefonnummer an das Büro F in Wiesbaden per E-Mail an [frauen@buero-f.de](mailto:frauen@buero-f.de). Anmeldeschluss ist der 17. April 2023.